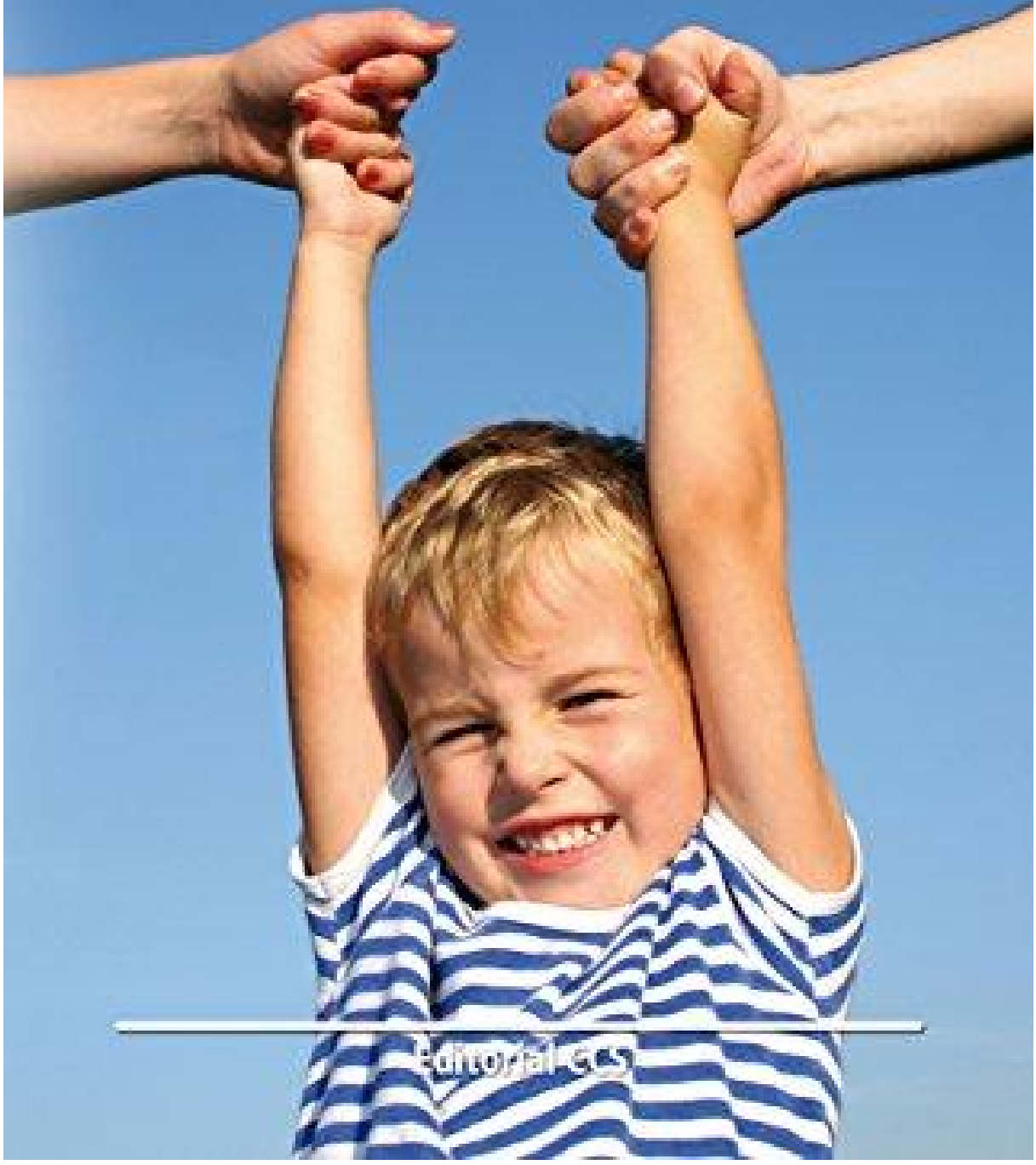
Gloria Martí-Cholbi

Padres-Educadores

Desde el nacimiento a la adolescencia



Editorial CCS

PADRES-EDUCADORES

Desde el nacimiento a la adolescencia

Colección EDUCAR

Últimos títulos publicados:

12.La evaluación en Educación Secundaria. José L.Gómez.

13.Manual legislativo de educación. Ma Jesús Ortega.

14.El tutor. Francisco Menchén.

15.La evaluación en Bachillerato. José L.Gómez.

16.Cómo gestionar un Centro de Secundaria. Felipe Díaz Pardo.

17.Cómo ser eficaces en la escuela. Ma José Meilán.

18.Evaluación interna del Centro y calidad educativa. J.L.Estefanía / J.López.

19.El despertar de la violencia en las aulas. José L.Carbonell / Ana I.Peña.

20.Escuela, familia y medios de comunicación. Javier Ballesta / Plácido Guardiola.

21. Comprensividad: desarrollo productivo y justicia social. B.Zufiaurre (ed.).

22.Superdotados y talentos. Esteban Sánchez (dir.).

23.Introducción a la psicología comunitaria. Fátima Cruz / Ma José Aguilar.

24.Aprovechar la crisis con creatividad. Carlos Díaz.

25.Educar para la participación en la escuela. Víctor J.Ventosa.

26.El consumo de medios en los jóvenes de Secundaria. AA.W.

27.La mediación escolar. José Antonio San Martín.

28.Evaluación externa del Centro y calidad educativa. J.L.Estefanía / J.López.

29.Educar en la no-violencia. J.González / Ma J.Criado.

30.Evaluación sin exámenes. Jesús Ma Nieto.

31.La animación lectora en el aula. José Quintanal.

32.Padres, hijos y amigos. Eugenio González.

33.Claves de la orientación profesional. Ma Ángeles Caballero.

34.Una antropología educativa fundada en el amor. Javier Barraca.

35.El placer de educar. Flora Bresciani.

36.Adolescentes en riesgo. Manuel Tarín / José Javier Navarro.

37.Cómo evitar o superar el estrés docente. Jesús Ma Nieto.

38.Vivir interculturalmente: aprender un nuevo estilo de vida. Rafael Sáez.

39.El lenguaje musical en las enseñanzas artísticas. Luis Francisco Ponce de León.

40.Adolescentes en conflicto. Juan Bautista de las Heras.

41. Aprendizajes y diversidad educativa. Eugenio González.

42.El grito de los adolescentes. Pedro Ortega.

43.30 consejos prácticos para educar hoy. Santiago Galve.

44.Eduquemos mejor. José Ma Quintana.

45.Comunicar en la educación. Antonio Arto / Maria Piccinno / Elisabetta Serra.

46.Las personas introvertidas. José Ma Quintana.

47.Buenas ideas para educar a los hijos. Isabel Agüera.

48.Preadolescentes de hoy buscando su identidad. Manuel Pintor.

49.La práctica de la educación personal. Sebastián Cerro.

50.La escuela del futuro. Ma Amparo Calatayud.

51. Adolescentes. 50 casos problemáticos. Elíseo Nuevo / Diana Sánchez.

52.Padres-educadores. Gloria Martí.

53.Construir personalidades sólidas. Sebastián Cerro / José Manuel Mañú.

Colección EDUCAR

GLORIA MARTÍ CHOLBI

PADRES-EDUCADORES

Desde el nacimiento a la adolescencia

EDITORIAL CCS

Página web de EDITORIAL CCS: www.editorialccs.com

© Gloria Martí Cholbi

© 2009. EDITORIAL CCS, Alcalá, 166 / 28028 MADRID

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Diagramación editorial: Alberto Díez
Portada: Olga R. Gambarte
ISBN (pdf): 978-84-9842-563-5
Fotocomposición: M&A, Becerril de la Sierra (Madrid)

Índice

Prólogo

Introducción

PRIMERA PARTE

EL LABERINTO DE LA NIÑEZ

1. El embarazo y las emociones

2. El nacimiento y el primer contacto

3. La importancia del tacto

4. El diálogo de la lactancia

5. Estimulación y aprendizaje

6. El refuerzo

7. Más modos de estimulación temprana del desarrollo sensorial y psicomotor

8. Alimentación y otros procesos

9. Pedir las cosas sin llorar

10. Enseñar el sentido del orden y enseñar a negociar

11. El interés por aprender

12. El apego

13. Preparación para la escuela (tareas de los padres)

14. Los deberes escolares

15. El juego

16. El dibujo y el juego

17. Los videojuegos

SEGUNDA PARTE

EL LABERINTO DE LA ADOLESCENCIA

18. Cambios a la vista

19. Pubertad y adolescencia

20. El cerebro adolescente y su conducta: ¿qué es lo normal?

- 20.1. Es caótico y desordenado
- 20.2. «Salta» por todo
- 20.3. Es inconformista y lo critica todo
- 20.4. Le gusta y le atrae el riesgo
- 20.5. Pueden atraerle las drogas
- 20.6. Cree que le tenemos manía
- 20.7. Es difícil hablar con él
- 20.8. No estamos de acuerdo en nada
- 20.9. Es perezoso
- 20.10. No nos deja entrar en su habitación

21. Aceptar al adolescente

22. La socialización

23. El nuevo mundo afectivo

24. Las dificultades en los estudios

25. Déficit de atención (con o sin hiperactividad)

26. Despedida

Anexos

1. El lenguaje no verbal

2. El lenguaje sintomático

Prólogo

¡Qué influyentes han sido nuestros padres en relación a cómo somos ahora! y ¡qué influyentes seremos nosotros en relación a cómo serán nuestros hijos! y ¡cuántas herramientas tenemos para influir!; si nos interesáramos más en ellas y en su funcionamiento...

Tenemos el gran potencial de construir nuestra vida mientras no dejamos de caminar por ella. Vamos construyendo en la acción. No hay un camino ya construido, todo influye en todo. Llega un momento en la vida en el que somos el origen de nuevas vidas. Pero mucho antes, antes de que podamos empezar a manejar autónomamente nuestra propia vida, con nuestras elecciones, decisiones y acciones, hay un largo período de tiempo en el que son nuestros padres quienes van preparándonos el camino a seguir, eligiendo, decidiendo y actuando por y para nosotros. Y con ellos progresivamente muchas otras personas (abuelos y otros familiares, hermanos, amigos, vecinos, compañeros, profesores...). Por supuesto que esto no es excusa para culparles si no estamos satisfechos con nuestras vidas, porque lo que todos ellos han hecho no es más que lo que tenían que hacer, cada uno de la forma que ha sabido y ha podido. La clave está en saber hacer, en aprender.

¡Pero ojo!, dicha insatisfacción tiene que servir para algo; toda emoción sirve para algo; ésta en particular nos está indicando que hay algo que podría estar mejor. No debemos hacer oídos sordos a una señal tan clara que nos damos nosotros mismos a través de las emociones. Las emociones desagradables lo son precisamente para no pasar desapercibidas, para que les prestemos atención y hagamos algo al respecto con el fin de que desaparezcan; es como cuando vamos conduciendo y se enciende el piloto que nos indica que nos estamos quedando sin gasolina; ante una señal tan clara y desagradable, lo primero que hacemos es dirigirnos a una gasolinera y solucionar la situación; entonces, se apaga la lucecita.

0 cuando nos duele una parte del cuerpo; el dolor es muy desagradable, nos pone enseguida en alerta y vamos al médico y seguimos un tratamiento hasta que desaparece. Sin embargo, muchas veces nos dejamos hundir por esas emociones y no hacemos nada, tomándolas como un resultado de algo, pero esto no es así; la emoción, aun siendo resultado de algo, es también una información para la acción, sobre lo que debemos hacer para adaptarnos a la situación que sea. Entonces tomemos esa insatisfacción y preguntémosle qué nos está diciendo y, una vez descubierto, será más fácil buscar una solución.

Siguiendo con el ejemplo de antes, el que los padres hayan sido piezas fundamentales en la estructuración de nuestra personalidad, no significa que debamos culparles, resignarnos y no hacer nada, porque el ser humano está preparado para aprender y perfeccionarse durante toda su vida, y llegado a la adultez, debería ser ya experto en el autoaprendizaje. Por otra parte, si no hacemos nada, lo más seguro es que si tenemos hijos tenderemos instintivamente a seguir las pautas, educativas o no, que seguían nuestros padres (al no tener interiorizadas otras opciones). Si recibimos un autoaviso a través de este tipo de emociones, es porque ya estamos metidos hasta el cuello; el tobillo no duele hasta que te lo tuerces o el piloto de la gasolina no se enciende hasta que falta combustible... sin embargo, algo podemos hacer: aprender a salir adelante lo mejor posible desde donde nos encontremos y mejorarnos para no cometer los errores que pasan de generación en generación como una costumbre más, cuando seamos padres. Tengamos en cuenta que cuesta menos esfuerzo prevenir problemas que tener que solucionarlos después, incluso en los casos en los que la prevención sea un esfuerzo.

La idea es que el cuerpo nos informa de lo que necesitamos para salir adelante en las varias situaciones de la vida, y lo hace mediante las emociones. Cuando estamos a punto de tener un hijo, esta información se realiza por medio de algunas emociones, como por ejemplo el miedo; un miedo a no estar a la altura, un miedo a lo desconocido, un miedo a que algo pueda salir mal... Sin embargo, una vez más demostramos que no sabemos interpretar esas señales emocionales, porque la mayoría de mujeres y de hombres hace poco o nada al respecto, dejándose llevar y nada más.

Si nuestro propio cuerpo nos está informando de la relevancia de lo que está ocurriendo, es para que nos preparemos lo mejor posible a fin de que todo salga bien, para que no nos quedemos indiferentes, para que reaccionemos. Ese miedo nos está avisando de que debemos prepararnos, buscar información, porque nos acercamos a un nuevo período de nuestra vida sobre el que no tenemos experiencia previa. En ese momento toda futura madre y, por supuesto, futuro padre (que también experimenta emociones al respecto) deberían asistir a Escuelas de Padres y Madres, leer libros especializados, etc. Si no hacemos esto estaremos entonces dejando todo a la improvisación. De este modo siempre surgirán problemas más o menos graves y lo que es peor, en el momento en que surja algún imprevisto, actuaremos instintivamente del mismo modo en que lo hicieron nuestros padres, reproduciendo y fortaleciendo muchas veces los mismos errores que pudieron cometer ellos. Todo padre se ha sorprendido alguna vez actuando como lo hacían sus padres, incluso odiando esa manera de hacer; esto sólo se puede evitar mediante el aprendizaje. Debemos aprender a ser padres; si así lo hacemos, todo resultará más fácil y eficiente. Y todos, padres e hijos, seremos más felices.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que los objetivos conseguidos por la pareja en

el primer tramo de la creación de una familia, van a sufrir un cambio en el momento de nacer el primer hijo, porque el ser padres no es sólo un hecho biológico, sino que encierra todo un mundo de emociones. Sin embargo, esta realidad no es vivida igual por el hombre que por la mujer, en primer lugar porque la mujer tiene evidencia inmediata de lo que es «ser madre» al percibirse embarazada, pero el hombre no lo experimenta en su biología, sino que lo percibirá más tarde.

El convertirse en padre o madre exige un cambio bastante fuerte en cuanto a las metas individuales y de pareja, y se debe dar una continua adaptación según las nuevas obligaciones. Muchas veces aparecen conflictos por culpa de no saber distinguir y separar las funciones parentales (del padre y de la madre) de las conyugales. Un problema muy frecuente es el que aparece en el momento en el que la presencia de un hijo se convierte en una amenaza para la satisfacción de las necesidades afectivas de cualquiera de los miembros de la pareja, porque se teme perder el afecto del otro por el acaparamiento que provoca el recién nacido. Pero cuando esto sucede, realmente es un buen índice de que «algo» no funcionaba con anterioridad al nacimiento del hijo. El nacimiento del hijo no es la causa del posible distanciamiento entre el marido y la mujer, sino que tal distanciamiento (o decepción, frustración, carencia afectiva, insatisfacción sexual, desapego emocional, falta de valoración, etc.) ya existía, y la aparición del hijo es lo que desencadena la descompensación (como lo que pasa en la orilla del mar cuando baja la marea; ésta no es la responsable de las rocas que aparecen en la playa, como máximo, la marea es la que nos permite ver algo que ya estaba allí, aunque oculto).

Esta actitud emocional suele aparecer por una falta de perspectiva al observar el problema; la maternidad y la paternidad son un tipo de amor de distinta calidad que el amor conyugal que se ve amenazado. El amor al hijo es distinto al amor a la pareja y esto hay que verlo con claridad. Además, aunque fueran iguales (que no lo son), con dar amor a uno, no se quita nada al otro, porque el amor no es una «tarta», no se gasta porque al otro se le dé cuanto necesite, ni es algo material que al repartirlo vaya disminuyendo de cantidad.

Introducción

Es necesario prepararse para ser padres. El no hacerlo supone cometer los mismos errores que pudieron tener nuestros padres y perpetuar así, generación tras generación, infinidad de problemas conductuales y relacionales. Supone cometer otros errores diferentes a los de nuestros propios padres. Y también implica no actuar con la seguridad y la firmeza que la tarea de educar supone. Todo esto provoca ansiedad y otras sensaciones pesadas que cuesta explicar. El reaccionar sin planificación ante los acontecimientos nos lleva a improvisar conductas que, ciertamente, tendrán consecuencias.

La improvisación no debe utilizarse en la educación porque la educación es algo que debe aportar resultados (resultados positivos para que realmente podamos hablar de educación), porque las consecuencias serán muy importantes y porque el tema está lo suficientemente estudiado e investigado, como para que podamos tranquilamente basarnos en los resultados de estas investigaciones, los cuales no servirán de nada si no llegan y no son utilizados por los verdaderos interesados, en este caso nosotros, los padres, quienes con un mínimo esfuerzo (entendido como preparación), podemos conseguir conducir a nuestros hijos por donde queramos y que se comporten como nos gustaría que lo hiciesen; que estén motivados e interesados por el aprendizaje y que sean capaces de establecer relaciones con los demás satisfactorias; que no sean problemáticos y que sean felices...

El niño al nacer tiene que aprenderlo todo y nosotros como padres tenemos la función (el derecho y la obligación) de enseñárselo. Debemos implicarnos activamente y adaptarnos a las situaciones, ante todo, mejorándonos a nosotros mismos, llevando a la práctica lo que hemos ido aprendiendo hasta ahora y estando siempre abiertos a nuevos aprendizajes y, ante todo, teniendo en cuenta que en el momento en el que nace el niño, nos convertimos en modelos, queramos o no. El niño aprenderá de lo que pueda observar, de lo que pueda experimentar, y eso debemos proponérselo nosotros, sobre todo a través de nuestra propia actuación y de nuestras reacciones ante sus conductas. Debemos saber que la conducta se aprende, y que se aprende desde los primeros momentos de la vida; que el aprendizaje de conductas se rige por unas determinadas leyes del comportamiento y que si conocemos estas leyes (mucho más sencillas de lo que a primera vista podría parecer), podremos educar mejor al niño y evitar muchos problemas que influirán en su desarrollo psíquico, intelectual, físico y relaciona¡.

Con este manual se pretende ofrecer a los padres y futuros padres una guía para ir comprendiendo y aprendiendo estas importantes leyes sobre las que se basa el

aprendizaje y la educación, partiendo de la gran influencia que tienen los padres sobre los hijos, y de que todo comportamiento es aprendido, por lo que puede ser modificado si es necesario. Hay que tener en cuenta que, generalmente, el primer lugar donde se mueve y se desarrolla el niño es la familia, y es en ese entorno donde va a adquirir los hábitos y reacciones propias de su comportamiento, donde va a encontrar sus modelos de conducta (sus primeros maestros) y donde encontrará las bases para la formación y desarrollo de su carácter y personalidad. Todo lo que suceda durante estos primeros años de su vida, será importante, decisivo y determinante para lo que llegue después.

La comprensión, la reflexión, el interés, la motivación por aprender, la obediencia o desobediencia, el respeto a las figuras de autoridad, el autoconcepto y la autoestima, la seguridad en sí mismo, el desarrollo intelectual... todo tiene sus bases en la familia, en los padres. Pero no nos confundamos pensando que to do esto se debe a la herencia. El comportamiento no se lleva en los genes, sino que se aprende, y se aprende en la relación con el ambiente, en un proceso de adaptación al mismo, viviendo. Lo que lleva el niño en sus genes es simplemente lo que le permitirá adaptarse a su ambiente, lo que le permitirá construir su personalidad; lleva unas «semillas» que podrán desarrollarse o no, o podrán hacerlo en un sentido o en otro, dependiendo siempre del entorno. Esto quiere decir, en pocas palabras, que si el hijo es como el padre o la madre es porque de él o de ella ha aprendido a ser así, no porque lleve en sus genes el ser así.

Sobre ello no hay discusión posible porque está suficientemente demostrado, de manera que lo que debemos hacer como padres es entenderlo, aceptarlo e informarnos sobre el tema consultando la bibliografía necesaria si es preciso, para convencernos de lo que es o no cierto. Y actuar en consecuencia porque además será mucho más sencillo que cometer errores y luego tener que corregirlos (a veces cuando ya es demasiado tarde).

A lo largo de las siguientes páginas iremos desarrollando algunas de las cosas que pasan al tener hijos y cómo podemos actuar ante ellas para ir obteniendo resultados positivos, recorriendo un camino que parte en el embarazo de la mujer y llega hasta la pubertad y adolescencia del hijo. El texto queda dividido en dos partes: el laberinto de la niñez y el laberinto de la adolescencia, en las que se tratarán algunos de los aspectos más comunes de ambas etapas. Durante todo este período, los padres y educadores somos necesarios y decisivos, porque nuestras actuaciones dejarán huella en la personalidad que se está desarrollando en el niño. Se pretende dar una idea de algunas de las cuestiones más cotidianas y a la vez importantes que van ocurriendo y que exigen algún tipo de respuesta por parte de los padres; dar ejemplos de posibles respuestas ante tales situaciones, intentando aclarar lo mejor posible cuáles serán sus efectos (tanto positivos como negativos); y dar orientaciones concretas sobre las ideas más importantes en forma de consejos prácticos para los padres.

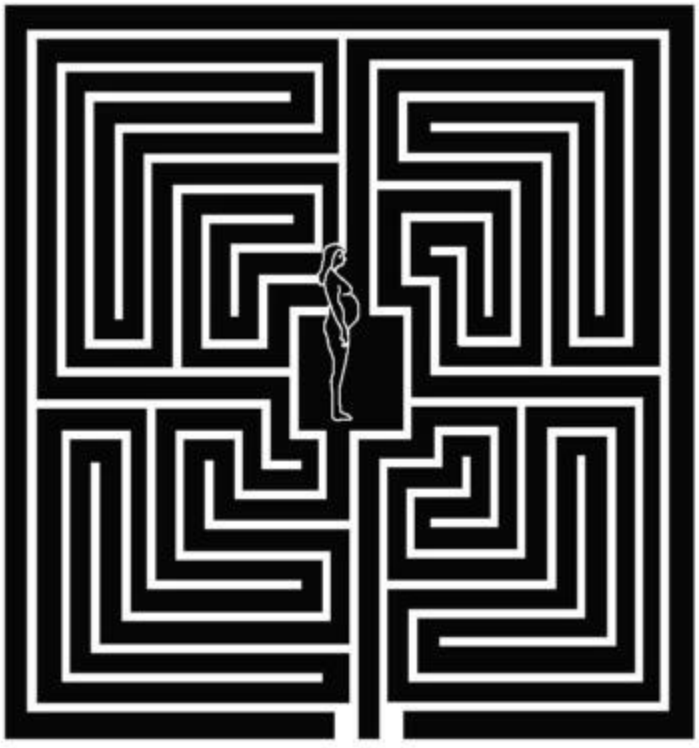
Téngase en cuenta que cada niño es un mundo. Todos los consejos que se ofrecen deberán ser adaptados al niño en cuestión, dependiendo de su entorno inmediato, del tipo de relaciones en las que esté inmerso y de sus propias necesidades. Para poder hacer esto, los padres necesitamos una base teórica obligatoria, una formación, necesitamos saber aprender y, por supuesto, querer hacerlo. Por ejemplo, cuando se hable de reforzar conductas (recompensarlas para que se vuelvan a repetir y lleguen a formar parte del comportamiento del niño), hay que tener en cuenta que a todos los niños no les interesan los mismos refuerzos. Igualmente a todos los niños no les servirán los mismos tipos de castigo. Cada padre, conocedor de su hijo, será quien decida qué estrategia llevar a la práctica y cómo; la cuestión es saber que existen esas estrategias y aprender a utilizarlas.

Lo que no puede discutirse es que para educar adecuadamente, el primer paso es aprender a reforzar las conductas adecuadas (mucho mejor que castigar las inadecuadas) y aprender a fijarnos en todo lo que hacen bien nuestros hijos, en lugar de dar más importancia a sus errores, prestándoles más atención. Los niños deben aprender (y eso se lo tenemos que enseñar nosotros) que para llamar nuestra atención deben portarse bien y no al contrario. Sin embargo, esto último es lo que más les suelen transmitir los padres, al prestarles más atención cuando se portan mal, enseñándoles así, que para obtener esa atención (necesaria para ellos), deben portarse mal; muchas veces es la única forma que tiene el niño para que nos relacionemos intensamente con él, aunque sea a base de regañinas y castigos...

Primera Parte

EL LABERINTO DE LA NIÑEZ

Para empezar, propongamos la vida como un laberinto... los primeros pasos dentro de él los hacemos desde dentro de otra persona, nuestra madre que, llevándonos dentro de sí, va preparando nuestro propio laberinto de la vida. Mientras esa madre va construyendo los primeros pasajes de nuestro futuro laberinto, nosotros ya caminamos dentro de él; ese será sin duda nuestro laberinto, siempre que tengamos oportunidad de ser puestos en condiciones de sobrevivir. Pero nosotros, aun estando ya en el interior de nuestro laberinto, somos inconscientes de ello; no tenemos un mínimo de autonomía, de independencia, de libertad; somos esclavos de las decisiones de esa persona que nos va a dar o no la oportunidad de poder seguir recorriendo ese camino por nosotros mismos, así como de llegar a construir otros laberintos, como ahora hace ella.



Queda ya clara la importancia de la madre desde el primer momento de la fecundación, sin olvidarnos de la gran importancia del padre, sin el cual, este origen no sería posible. Pero empecemos con la madre...

Si esa madre no desea crear un laberinto del que deberá ocuparse durante gran parte

de su vida, además del suyo propio, hoy en día puede simplemente no hacerlo. Pero si decide hacerlo, deberá empezar a trabajar en su construcción. No basta con dejarse llevar. Un buen laberinto (sencillo, completo, ligero de llevar, agradable de recorrer y con varios caminos posibles) no se hace solo; no se debe dejar al azar. Esa madre deberá, desde el primer momento, empezar a adaptarse a la nueva situación, por ejemplo realizando ciertos cambios en sus libres elecciones, como dejar de fumar si fumaba, no beber alcohol si bebía (dejar cualquier tipo de droga habitual, incluyendo medicamentos), cuidar más la alimentación, el sueño y reposo, realizar ejercicio físico adecuado, adaptar su trabajo hasta un nivel no agotador ni estresante...

Deberá también ser capaz de buscar y encontrar el apoyo necesario de otras personas, encontrar tiempo para la realización de actividades que antes no hacía (consultas médicas, matrona, ecografías, preparación al parto...), preparar el ambiente físico para que al llegar el hijo lo haga en unas condiciones básicas adecuadas... Y sobre todo, por ser muy importante, deberá aprender a tener pensamientos y sensaciones positivas, a relajarse, a apreciar y a disfrutar esa parte de su vida en que se convierte en portadora de vida. Deberá aprender (esforzándose en ello) a utilizar la inteligencia y el lenguaje emocional, porque es el primero, y por ahora el único, con el que podrá comunicarse y transmitir cosas a su pequeño. Y las transmitirá, se lo proponga o no, por lo que despreocuparse seguramente será contraproducente.

EL EMBARAZO Y LAS EMOCIONES

El mundo emocional no es algo abstracto ni inmaterial. Las emociones generan continuamente sustancias químicas, físicas, materiales, reales..., que afectan a nuestro estado y a nuestras conductas y comportamientos (neurotransmisores, hormonas...). Las emociones son nuestro instrumento para procesar la información que nos llega desde fuera a través de los órganos de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y la que nos llega de dentro a través del pensamiento, la memoria, la razón, la intuición... Nos sirven para adaptarnos a las características de nuestro ambiente, por lo que es muy importante aprender a percibirlas (primero en nosotros mismos y luego en los demás), a ponerles un nombre para incluirlas en nuestro glosario racional, a comprenderlas (comprender por qué aparecen, qué nos dicen y qué efectos pueden tener en nuestro organismo, en nuestro entorno y en nuestras relaciones con los demás) y a regularlas según nos convenga; en definitiva, a utilizarlas activa y eficientemente.

Volviendo a la madre, si durante el embarazo su balanza emocional se inclina más hacia las emociones agradables, generará una importante cantidad de sustancias beneficiosas tanto para su organismo como para el que se está desarrollando en su interior. Sin embargo, si pesa más el lado de la balanza de las emociones desagradables, no sólo dejarán de producirse esos neurotransmisores y sustancias varias beneficiosas, sino que en su lugar se generarán otras perjudiciales para ambos.

Esto ocurre por ejemplo cuando se está bajo un elevado nivel de ansiedad, de estrés, de nerviosismo, de miedo, de frustración, etc., es decir, de emociones desagradables que se van acumulando, van generando sustancias para poder hacer frente a la situación y gastando una cantidad enorme de energía que ciertamente podría ser utilizada mejor. Porque el experimentar emociones fuertes o prolongadas en el tiempo consume muchos recursos energéticos. Pensemos, por ejemplo, en todo lo que ocurre en nuestro cuerpo ante una situación de miedo. El miedo es un buen ejemplo para entender esto porque el organismo reacciona muy rápidamente ante él, movilizando gran cantidad de energía, con el fin de activar y preparar al cuerpo para cualquier reacción que nos permita protegernos. La activación se produce del siguiente modo:

> Nuestros sentidos detectan «algo» en el exterior que nos pone en alerta (un animal peligroso, una persona agresiva o cualquier situación amenazante). El lóbulo frontal de la corteza cerebral activa la glándula suprarrenal por acción del hipotálamo (parte del cerebro); esta glándula descarga adrenalina. Las pupilas se

dilatan para captar más cantidad de luz y así poder ampliar el campo visual. El tórax se ensancha. Los bronquios se dilatan (para aumentar el volumen de oxígeno). El corazón se dilata también para aumentar la provisión de sangre. La tensión arterial aumenta. Los músculos se contraen. El hígado libera glucosa (que es el alimento de los músculos). La piel palidece (porque la sangre se dirige selectivamente hacia donde se necesite más, quedando la piel en segundo lugar). En casos extremos, la vejiga urinaria se vacía... Todo ello en principio produce una sensación de «paralización» o «agarrotamiento», pero seguidamente proporciona el tono muscular adecuado para empezar la huida o la evitación de la situación que desencadena el miedo.

Podemos observar con este ejemplo lo que implica experimentar emociones y cómo éstas producen efectos importantes en nuestro organismo. Y si no les hacemos caso y no hacemos algo para que desaparezcan, seguirán produciendo esos efectos, es decir, si el estado emocional persiste durante más tiem po del necesario, el organismo se verá afectado por todas esas sustancias producidas y por el gran desgaste de energía.

La cantidad de recursos energéticos de nuestro cuerpo, aun siendo enorme, tiene un límite, y si gastamos más energía en un aspecto determinado, está claro que no dispondremos de la misma cantidad para otras funciones. Además, si mantenemos la situación emocional a lo largo de un tiempo, todas estas sustancias segregadas se van acumulando, pudiendo llegar a estropear algunas partes del organismo, tanto psíquicas como físicas (con síntomas como angustias, mareos, úlceras, problemas cardíacos...), efecto que podríamos comparar a los que se producen cuando tomamos una sobredosis de algo. Por todo ello, una mujer embarazada, así como su compañero, deberían recibir una adecuada educación emocional, para aprender a manejar su vida, la cual ya no pertenece sólo a ellos, sino que pasa a ser una vida compartida con otra, sobre la que tendrán la mayor parte de responsabilidad durante muchos años.

Esa madre deberá empezar ya durante el embarazo a dedicar un poco de tiempo a su hijo, a compartirlo con él, a disfrutarlo y a aprender que, aunque lo verdaderamente importante no es la cantidad de ese tiempo, sino su calidad, lograr calidad exige también su tiempo. En este momento, esto puede hacerlo dedicándose a ensimismarse, a centrarse y concentrarse en sí misma, a pensar en lo que está ocurriendo en su interior. El simple hecho de poner las manos sobre su barriga y concentrarse en ello, le debería hacer experimentar unas sensaciones únicas, que sin duda transmitirá a su hijo en términos de aceptación, de apoyo, de afectividad... o de todo lo contrario.

Está demostrado que los hijos no deseados lo «notan» desde que están en el interior de sus madres. Y lo notan porque las sustancias producidas por el organismo de una madre en ese estado no son las más adecuadas para construir la estructura psíquica del

nuevo ser, y todos sabemos que si las bases de cualquier tipo de construcción no son firmes y adecuadas, repercutirán en el resultado final. Ante embarazos no deseados, suele presentarse estrés, depresión, mal humor, dejadez en cuidarse a sí misma... manifestaciones que incidirán en el feto. Es tos niños suelen tener déficits relacionados con la seguridad, la confianza, la autoestima, las interrelaciones con los demás... y muchos de ellos ya de adultos no logran sobreponerse a ello ni con años de psicoterapia. Contrariamente, cuando el niño es deseado, se producen unas reacciones emocionales y, por tanto, también físicas, que facilitan su desarrollo y el desarrollo de las múltiples potencialidades que le permitirán en el futuro adaptarse a su ambiente adecuadamente.

En cuanto al padre, también debe empezar a implicarse durante el embarazo, por ejemplo prestando una atención y apoyo extra a su compañera, cooperando en que alcance y mantenga un buen equilibrio emocional, proporcionándole seguridad, comprensión, evitándole problemas y compartiendo su alegría por el hijo que ha de llegar; implicándose para que luego no le llegue de repente esa responsabilidad de ser padre y no sepa llevarla a cabo.

El padre debe esforzarse en comprender que no puede seguir todo igual, porque necesariamente hay cambios. Téngase en cuenta que el organismo de la mujer está generando continuamente una cantidad importante de hormonas, que necesariamente afectan a su estado, físico y emocional. Además se producen unos drásticos cambios físicos que también le afectarán. La mujer no se sentirá igual, y a esto el hombre debe adaptarse. La mejor manera que tiene de hacerlo es ofrecer un apoyo extra. Tampoco cuesta tanto ser un poco más comprensivo, más comunicativo, más amable para empezar... en lugar de dejarse llevar por ese desconcierto ante lo desconocido que empuja a ignorarlo.

Es mejor no tomar el camino fácil de «seguir como antes», porque ya no es como antes, y porque a la larga se sufrirán las consecuencias. Además, si durante el embarazo se da esta saludable situación de complicidad, se aprecian beneficios en ella, en el recién nacido y en las relaciones, lo cual no es poco. Este es un período muy importante, no cabe quitarle importancia, y el no llevarlo a cabo inteligentemente suele ser el comienzo del deterioro de las relaciones. El padre también debe mantenerse informado sobre lo que está sucediendo día a día en el interior de la mujer, sobre cómo a partir de un par de células, va desarrollándose un nuevo ser; saber que desde la segunda mitad del embarazo el feto oye, ve y se mueve; que responde tanto a los estímulos que llegan desde dentro de la madre como a los que llegan del exterior (entre otras cosas, oye la voz del padre) y que necesita estimulación para desarrollar su sistema nervioso; que el sentido del tacto es el primero en desarrollarse por su importancia, el cual ya se detecta en embriones de menos de ocho semanas; que desde la semana once el feto se chupa el dedo; que el sentido del gusto empieza a funcionar sobre las catorce semanas de la gestación; que el

nervio óptico se forma durante las primeras semanas, que el feto responde a la luz y que, sobre los siete meses, puede focalizar su mirada a una distancia de 30-40 centímetros, que el oído empieza a desarrollarse antes de la sexta semana y sobre el quinto mes se completa su desarrollo...; saber que al poco tiempo ya tiene un coranzoncito que late, un sistema circulatorio que funciona.. .; saber cómo se desarrolla un parto, porque convendrá que él esté presente cuando suceda y no conviene que le pille de sorpresa...

Consejos

•Empezar a formarse como padres-educadores. Informarse, leer libros, folletos, etc. sobre el embarazo y asistir a charlas educativas y clases de preparación al parto.

•Vivir el embarazo. Ser conscientes de lo que está ocurriendo dentro de la madre, pensar en ello y disfrutarlo.

•Encontrar un momento para ensimismarse y concentrarse en todas las sensaciones que produce ese estado, para sentir al pequeño dentro, para cultivar el afecto, para producir sustancias beneficiosas en el organismo.

•Intentar dejar malos hábitos porque las consecuencias pueden ser para toda la vida.

•Desarrollar la inteligencia emocional mediante algún curso o la lectura de libros, porque el ser padres educadores exige saber percibir, comprender y regular emociones.

•El padre debe esforzarse en que también en él se produzcan cambios.

•La madre debe asistir al médico en caso de:

-Hemorragia vaginal.

-Fuerte dolor de cabeza.

-Hinchazón de manos, pies, piernas o cara.

-Secreción acuosa vaginal.

-Dolor abdominal y calambres.

-Vómitos intensos que no ceden con la medicación prescrita.

-Brusco aumento de peso.

-Mareos o desmayos.

-Poca orina.

EL NACIMIENTO Y EL PRIMER CONTACTO

Más o menos tras estos nueve meses de preparación llega el parto, el nacimiento. El parto es, seguramente, uno de los más grandes y agotadores trabajos que una mujer pueda realizar en su vida, sobre todo observable en el parto natural sin anestesia, en el que la mujer es realmente consciente de lo que está pasando; nada impide a sus emociones la expresión de la importancia que tiene ese momento y de lo que implica. Recordemos que las emociones nos informan de todo lo que puede ser importante para nosotros, de todo lo que, de algún modo, nos afecta o nos puede afectar1. Cuanto más fuerte sea una emoción, más importante será su causa y más urgente nuestra reacción.

Con estas emociones tan intensas que se producen durante el parto (alegría, ansiedad, miedo, dolor...), podemos entender la importancia de lo que está ocurriendo, de lo mucho que ello va a afectar a nuestra vida. Y sí, tener hijos afecta a nuestra vida en todos los casos, si bien la cuestión es lograr que lo que ocurra sea positivo, que nos sirva para vivir más intensamente, con más ilusión, con más alegría, etc. y no lo contrario, como también puede pasar. Y no es tan difícil, simplemente hay que estar preparados y no dejar nunca de prepararse. Me atre vo a confirmar que lo realmente difícil es hacer frente a la educación de los hijos sin estar preparados; es como elegir un camino tortuoso, lleno de baches y rocas, cuando disponemos de una autopista a nuestra disposición.

Este período neonatal es determinante para el establecimiento del vínculo madre-hijo, y su ruptura (por cualquier causa) se suele acompañar de diversos trastornos del desarrollo, sobre todo del psicomotor.

Cuando tenemos un hijo, el primer hijo, no estamos automáticamente preparadas para ser madres. Ni siquiera conocemos aún el amor materno, que es un instinto que se tiene que despertar. Este amor materno nace, no está ya en nosotras; y nace con el contacto con nuestro recién nacido. Por ello, es muy importante ponerse al niño al pecho nada más nacer, acariciarle, darle calor con nuestro cuerpo, darle seguridad y afecto. Tenemos que acostumbrarnos el uno al otro en este nuevo contexto porque antes éramos sólo uno. Tiene que haber una adaptación física y psicológica.

Unos días después será cuando nazca el amor materno, el verdadero e intenso amor materno. Si nos separamos del pequeño cuando nace, esperamos horas para darle de mamar o incluso no lo amamantamos, sino que directamente le damos el biberón, si no lo sentimos pegado a nuestro cuerpo, sintiendo su peso, su tacto, su delicadeza, su olor...

pondremos mucho más difícil el surgimiento de tal amor materno, el cual puede incluso no aparecer. Está claro que siempre se quiere a un hijo, pero el amor materno es diferente, es un amor especializado, dirigido únicamente hacia él, dejando el amor propio en segundo lugar y el amor a otros en tercer lugar...; este tipo de amor es difícil sentirlo en otras circunstancias y es necesario para el buen quehacer maternal, para el adecuado desarrollo del niño y para el surgimiento de emociones posteriores que nos irán guiando hacia lo que debemos hacer en cada momento (si las escuchamos).

Ciertamente las mujeres tenemos esos nueve meses de embarazo para prepararnos y empezar a querer a ese o esos hijos, aun cuando no han nacido. Pero es una preparación teórica, imaginaria, intelectual, no práctica. Para llegar a experimentar y sentir ese amor al hijo es necesaria la práctica, el contacto físico; sabemos que debemos querer al hijo, y creemos que así lo hacemos, pero hasta que no lo veamos, lo sintamos en nuestros brazos, lo alimentemos, etc., no experimentaremos el verdadero sentimiento de amor materno. Porque el amor, en cuanto emoción, es algo práctico, inmediato, presente; el amor del pasado es nostalgia, no es más que recuerdo, y el amor futuro no es más que un deseo. Sólo el amor que se experimenta, que se vive, es verdadero amor. Pero para vivirlo hay que implicarse (y esto es un consejo también a nivel de pareja).

Además ese contacto es esencial porque el tipo de relación que se cree entre la madre y el hijo va a ser muy importante en todo lo que tenga que ver con la evolución del niño y con el desarrollo de su personalidad. La madre envía mensajes a través de la piel, de los sentidos y de las emociones, capaces de hacer que el niño tenga reacciones positivas (sonrisa, búsqueda de alimento...) y negativas (llanto, irritabilidad...). Si el niño no recibe en sus primeras impresiones la sensación de ser aceptado, de percibirse como objeto de placer y orgullo para la madre, devolverá a ésta un lenguaje para expresar su sensación de abandono, y este placer la madre lo dará con actitudes de haber aceptado al hijo, de haberle querido, de haberle alimentado... Todo lo que limite este cuidado materno, producirá alteraciones, inmediatas o lejanas, según está demostrado.

El tipo de relación que se cree entre la madre y el hijo va a ser muy importante en todo lo que tenga que ver con la evolución del niño; a través de esta relación se ponen las bases de lo que serán las vinculaciones con el mundo externo, el cual empieza a ser percibido por el niño a través de la madre (de sus manos, de su pecho, de sus emociones...). Si la relación es adecuada al cogerlo en brazos, alimentarlo, bañarlo, dormirlo, etc., el niño se sentirá querido, pero si la comunicación es brusca, irregular y desigual aparecerán en el niño manifestaciones de angustia, ansiedad, miedo, etc. y todo un comportamiento reactivo con fuertes componentes de agresividad.

También para el padre ese primer contacto con el hijo debería darse cuanto antes. Si el padre ha convivido con la madre durante el embarazo, el niño reconocerá su voz, le

será familiar. El surgimiento del amor paterno necesitará igualmente de contacto. Antes del nacimiento, debe tomar partido en el embarazo. Ciertamente al hombre le cuesta más vivir esa situación de tener un hijo mientras dura el embarazo, porque sí, ve cambios en la mujer, pero no puede sentir al hijo al mismo nivel que quien lo siente crecer dentro de sí. Sin embargo, debe empezar a implicarse ya durante el embarazo, como se ha comentado antes. Todo llega progresivamente dándonos la oportunidad de ir preparándonos para cuando llegue.

Lo cierto es que, aunque el niño oye la voz del padre y el padre toca al niño a través de la piel de su mujer captando sus movimientos, e incluso lo ve a través de ecografías, etc., el contacto entre el padre y el hijo se produce cuando éste nace. Por eso será muy interesante que coja y abrace al pequeño cuando nazca, que le acaricie, que le hable suavemente, que le dé calor corporal. Será necesario ese primer contacto que tanta información da al pequeño sobre su ambiente próximo y sobre lo que será más importante para él, y a los padres para despertar un instinto básico, que les llevará a proteger, criar y educar a su hijo.

Por su parte, el bebé también necesita nada más nacer aprender a reconocer a sus padres. Recordemos la importancia del contacto físico para ello. El niño se acostumbrará muy pronto al olor del cuerpo de su madre (y de su padre si hay contacto) porque éste es uno de sus sentidos más desarrollados en este momento y de él se servirá para buscar seguridad. El que haya tenido más de un hijo habrá podido comprobar que su olor no era el mismo. Cada bebé tiene un olor corporal diferente, es un signo de identidad personal. Es por eso que se aconseja a las madres no lavarse con productos muy perfumados (sobre todo los pezones con los que alimentarán al niño), para que éste detecte inmediatamente su olor y se sienta seguro.

No es de extrañar que si lo primero que huele y con lo que más se relaciona el recién nacido es, por ejemplo, una prenda (una sábana, una mantita, un cojín...), necesite de ésta para sentirse seguro. En investigaciones con niños prematuros que no podían estar con sus padres y a los que se les puso cerca un cojín suave, se observaron conductas de búsqueda, de seguridad, de tranquilidad al tocar el cojín, de intento de tocarlo con las manos, de girar la cabeza hacia donde esta éste, de realización de movimientos rítmicos de succión hacia el cojín...

Otra cosa muy importante en cuanto al contacto tiene que ver con el desarrollo del niño. Cuando el niño nace, a diferencia de muchas otras especies de animales, es aún muy inmaduro, destacando una inmadurez neurológica, enzimática e inmunológica. El dato que suele indicar que esta maduración ha terminado se da cuando el niño puede ponerse de pie, que es cuando está preparado para empezar a moverse sólo e iniciar una nueva etapa de independencia de la madre. Por ello, por lo menos durante los nueve

meses siguientes al nacimiento, debe estar la madre, y si no es así, el niño va a resentirse de este abandono. Si sus necesidades instintivas mínimas no se satisfacen, el niño empezará a vivir en un estado de carencia y frustración que le obligará a «buscar» defensas ante un mundo que experimenta ya como amenazante.

Este sentimiento de abandono puede vivirlo por el simple hecho de no ser alimentado por la madre, porque el niño se separa de la madre antes de que llegue a sentirla como algo distinto-a-sí-mismo. La percepción de la madre como figura distinta-a-sí-mismo ocurre entre los cuatro y ocho meses, por lo que cualquier interrupción de la relación madre-hijo antes de ese período, puede tener repercusiones.

Si la relación y afectividad con el niño no es la adecuada, nos arriesgamos a la aparición de respuestas afectivas de tipo depresivo en el niño como fobias, obsesiones, inhibiciones, estados maníacos, alteraciones del sueño y de la alimentación, inestabilidad, aburrimiento... Además, aparecerá el lenguaje sintomático2, efecto común en estos casos. Básicamente el niño sabe instintivamente que cuando siente carencias hay algo que él puede hacer para recuperar la atención necesitada y tratará de llamar la atención, aunque sea de manera «anormal», para ser tenido en cuenta de alguna forma. Así aprenderá a llorar, a patalear, in cluso a ponerse enfermo si es necesario para conseguir la atención que necesita.

La cercanía de los padres, tanto de la madre (para la preidentificación con la madre), como del padre (para la identificación con la figura paterna o identificación primaria), no debería ser interrumpida antes de tiempo. También es cierto que la naturaleza, el instinto, nos facilita mucho el realizar estas labores, porque cuando nace el amor materno y paterno sentimos necesidad de estar con el niño, de cuidarlo, de protegerlo, de tocarlo, de acariciarlo, de besarlo, de comunicarnos con él, de hacerle reír, de enseñarle cosas... escuchemos entonces a la naturaleza.

LA IMPORTANCIA DEL TACTO

Continuando con la inmadurez del niño al nacer, su cerebro, su sistema nervioso y su cuerpo se van a ir desarrollando rápidamente, pero para ello necesita unas bases, sin las cuales este desarrollo será mucho más lento. Aquí el tacto es el gran secreto, el sentido del tacto, otro de los más desarrollados en el bebé. Es necesario tocar al niño y dejar que nos toque, acariciarlo y tenerlo encima.

Una de las características de la inmadurez al nacer es la falta de una sustancia (mielina) que envuelve los nervios, los aísla y permite su funcionamiento, y la producción de esta importantísima sustancia se estimula sobre todo a través del tacto. Esto sucede también en el mundo animal. Si observamos la maternidad de un mamífero, veremos que nada más nacer los cachorros y durante un cierto tiempo después, la madre lame a las crías concienzudamente. Suele decirse que las limpia, pero lo que se produce aquí es mucho más profundo que una simple sesión de limpieza corporal. Estas madres, guiadas por su instinto, están ayudando a la producción de mielina y otros procesos en el interior de sus crías. Y están al mismo tiempo cultivando su amor materno.

El recién nacido necesita de ese contacto y los padres también. Por esta razón se

están poniendo tan de moda los masajes a los recién nacidos, cuyos beneficios están bien fundamentados y probados. Los niños que reciben estos masajes suaves y afectivos de sus padres, se desarrollan mucho más rápidamente (la psicomotricidad, la fuerza muscular, el esquema corporal, incluso la inteligencia...) y tendrán más seguridad en sí mismos, así como más facilidad de aprendizaje en el futuro.

Las sensaciones agradables y beneficiosas que surgen de este contacto van más allá y son más importantes incluso que el alimento. Porque un alimento dado en un ambiente frío, distante, falto de afecto, no aporta nada especial al niño; sin embargo, si el contacto es el adecuado, el niño aprovechará al máximo los nutrientes del alimento. Los bebés no sólo toman la leche, sino que se quedan agarrados al pecho mucho después de terminar de comer (si se les deja), por las sensaciones gratificantes que se producen, la intensa sensación de seguridad, de confianza, de calor, afecto, protección, tranquilidad... no sólo toman la leche, sino que exprimen y absorben todas las posibilidades de ese contacto, mucho más importante de lo que se suele imaginar. Por esta razón es aconsejable que, en el caso de alimentar al bebé con biberón, se le sostenga igualmente en brazos, en contacto con la piel de la madre, devolviéndole la mirada que ciertamente estará dirigida a ella, e incluso dejándole agarrarse al pezón un ratito cuando termine el biberón, para que pueda sentir calor, seguridad y afecto; para dormirse tranquilo...

Hay que tener también en cuenta que una falta de estímulos por parte del ambiente bloquea las necesidades de comunicación y contacto del niño desde los primeros días. En este sentido, la mirada, la sonrisa y el tacto son importantísimos y su ca rencia puede tener consecuencias como articulación verbal defectuosa, aptitudes pobres y limitadas hacia el juego, tendencia al aislamiento, etc., todos aspectos que influirán en el proceso de socialización del niño.

Consejos

•Continuar la formación como padres. No dejar la paternidad a la improvisación, porque los resultados de las muchas investigaciones sobre educación serán inútiles si no llegan a los verdaderos interesados: los padres.

•Utilizar la información que dan las propias emociones (miedos, temores, ansiedad, alegría, tristeza... cualquiera que surja) para hacer algo al respecto. Nunca olvidar que siempre que aparece una emoción nos está informando de algo que es importante o puede ser importante para nosotros, de algo que en algún sentido nos afecta o nos puede afectar. Hacer oídos sordos a las emociones no es inteligente.

•Al nacer el hijo, tomar contacto con él lo más rápidamente posible. Cuanto antes os acerquéis, os toquéis, os oláis, antes nacerá ese amor especial tanto del hijo como de

la madre y el padre.

•Tras el parto, evitar utilizar productos corporales muy perfumados (perfumes, colonias, desodorantes, jabones, suavizantes y lejías en la ropa...).

•Tener al bebé cerca de vosotros, de vuestro cuerpo, y acariciarlo mucho, porque esto estimula la producción de mielina en los nervios y las conexiones entre neuronas y fortalece los vínculos afectivos.

•Amamantad a vuestros bebés. No debe existir excusa que lo impida. Y recordad que alimentar al recién nacido no es simplemente darle la leche, sino dársela en un ambiente afectuoso, con contacto corporal, con caricias y palabras suaves, con calma, con seguridad...

No se angustien los padres de niños que nacen prematuramente, lo que puede impedir ese primer contacto inmediato tras el parto. En algunos hospitales se está favoreciendo que los bebés prematuros y sus padres puedan disfrutar de momentos de contacto físico, lo que es muy bueno (sin embargo no todas las parejas pueden elegir a qué hospital acudir en ese momento, generalmente inesperado). El primer consejo que quiero dar para estos casos es que, aunque el niño esté en la incubadora y no sea posible amamantarlo aún, la madre debe sacarse la leche cada tres horas más o menos y si aún no se la dan al niño, debe congelarla para poder ofrecérsela más adelante. Como veremos ahora, la primera leche o calostro tiene mucha importancia y gran calidad. Y hablar al bebé y tocarlo, acariciarlo siempre que sea posible aunque esté en la incubadora.

EL DIÁLOGO DE LA LACTANCIA

Es preciso hablar más sobre la lactancia, porque durante la misma se producen unos procesos importantísimos tanto para la madre como para el hijo. Para la madre, como hemos visto, es el medio para dar alimento al hijo y hacer nacer el amor materno en ella misma, para comunicarse con el hijo, a través de los sentidos y de las emociones, para establecer un vínculo que durará toda la vida. La lactancia es un verdadero proceso de comunicación. Además, permitirá al cuerpo de la mujer una más rápida recuperación postparto, acelerando la normalización del útero.

Por otra parte, si no nos ponemos el niño en el pecho, no se producirá la leche, ya que es el bebé quien estimula esta producción (si no es posible amamantar al bebé tras el nacimiento, porque tenga que estar en incubadora, tendremos que extraernos la leche cada tres horas más o menos para no perderla, y si aún no se la pueden dar al bebé, lo mejor es congelarla para ofrecérsela después).

Cuanto antes nos pongamos al niño en el pecho, antes tendremos leche para alimentarlo. Además con anterioridad a la leche se segrega otra sustancia, mucho más importante para el niño, que es el calostro: una sustancia amarillenta, rica en nutrientes y anticuerpos que pasan al hijo a través de la madre. Los anticuerpos sirven, como todos sabemos, para inmunizarnos ante infecciones, enfermedades, alergias, etc., por lo que no hace falta resaltar más su importancia. Estas primeras mamadas van a determinar que nuestro hijo crezca sano y fuerte, por lo que nunca deben faltar.

El niño no lactado en el pecho, tendrá menos defensas corporales para hacer frente a posibles infecciones y alergias, y tendrá menos defensas psicológicas también, porque la lactancia es todo un organizador psíquico para el niño. Con el proceso de la lactancia, el niño adquiere seguridad, se siente querido, protegido y tranquilo. Y empieza a desarrollar su lateralidad corporal, razón por la que es aconsejable que la madre amamante al bebé en los dos pechos y no sólo en uno, porque así hace entrenar y fortalecer en él músculos, visión, oído, tacto, movimientos, etc. de ambas partes de su cuerpo y ayuda al desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, etc. (todos los aspectos básicos que van a determinar la calidad de su aprendizaje después).

Por supuesto, cuando no se amamante, sino que se dé biberón, es igualmente importante alternar el brazo con el que se sujeta al niño. Pero esto no debe suponer ansiedad para la madre (y con ella al hijo); no es necesario que cada vez se dé en uno o que no se repitan dos o más tomas en el mismo pecho. Hay casos de mujeres tan obsesionadas con esto que se ponen un lacito en el lado del sujetador que tocará después

para no equivocarse... tampoco hay que ser tan drásticas; lo importante es que en el momento de dar el pecho se esté lo más cómoda posible y que el bebé lo esté también. Será bueno para el desarrollo del niño que se le permita mamar en ambos lados, pero no hay que obsesionarse. Y si por cualquier circunstancia sólo se le puede ofrecer un pecho, hay muchos otros métodos de estimular los sentidos del pequeño (un primer paso sería no cogerle siempre del mismo lado, sino alternar su orientación hacia nosotros).

La leche, por supuesto, es el alimento del niño, el único que necesita durante los primeros meses para sobrevivir e ir creciendo. No necesita más. Le aporta todos los nutrientes necesarios, tanto alimento como líquido. Durante los primeros meses no debe dársele nada más, ni siquiera agua. Puede decirse que el cuerpo de la madre y el del pequeño siguen funcionando como uno único en este sentido; el pequeño es quien regu la el proceso de producción de leche y dependiendo de la cantidad que ingiera, tomará más o menos alimento y más o menos agua, y el cuerpo de la madre lo producirá obedeciendo a las señales que éste le envíe (como el tiempo que tarda en mamar, la presión de la succión, etc.).

No debe preocupar que unas veces mame más y otras menos; en este sentido, nadie puede saber cuáles son las necesidades del pequeño más que él mismo. Si tenemos en cuenta que la primera leche que sale al colocarse al niño al pecho es más bien líquida porque contiene más agua, y que a medida que va mamando la leche se hace más espesa y más nutritiva, comprenderemos por qué el niño que quizá esté un poco resfriado mame durante poco tiempo, o quiera mamar más veces pero poco rato cada vez, porque lo que más necesita en ese momento es agua. Si en este momento la madre cree que el niño no ha mamado suficiente y sigue insistiendo para que tome más (o incluso le dé un sustituyente, como un biberón de leche o de zumo...), facilitará que al niño le dé un cólico o le produzca algún otro trastorno, es decir, vamos a estropear un fino mecanismo de regulación del alimento que se basa en las necesidades de cada momento, que es perfecto. El niño «sabe» qué cantidad y qué tipo de alimento necesita tomar en cada ocasión, y todo lo que necesita se encuentra en la leche materna, por ahora no hay que darle nada más.

Hay que saber respetar el «hambre» del pequeño, no insistiéndole si no quiere más y no cortándole la toma porque se crea que ya tomó suficiente. Este preciso mecanismo de regulación no funciona racionalmente, sino instintivamente, por lo que no debemos darle más vueltas, porque el pensamiento no nos va a dar una solución, simplemente hay que dejarse llevar por algo que se llama instinto y que en el bebé tiene una importancia y fuerza decisiva. Debemos desde ya, empezar a confiar en nuestro pequeño y respetar sus propias necesidades.

Como hemos visto, hay diferentes modos de mamar, según los cuales, el niño

obtendrá más líquido o más alimento. Hay niños que maman más o menos el mismo tiempo cada vez, pero unas veces parece que lo hace casi sin ganas y otras ansiosa mente. Si el niño mama suavemente, toma más líquido, mientras que cuando succiona con más fuerza, estimula la producción de más nutrientes. Aquí también debemos dejar hacer al niño. Hay madres que cuando el niño mama suavemente, lo mueven como diciendo ¡despierta!, para que se coja más fuerte... mejor dejar hacer a la naturaleza.

Y bueno, ¿qué hace el padre ahora?, ya tiene a su hijo, ya lo puede ver, tocar, coger, sentir... sin embargo, sigue viéndolo tan lejano; sigue considerando a la mujer lo realmente importante; él no puede ni siquiera alimentarle... Sí que puede, y debería hacerlo. Recordemos que el niño no se alimenta sólo de leche. El niño que mientras toma la leche se siente protegido, deseado y amado, aprovechará mucho mejor los nutrientes. Las sensaciones que recibe le hacen producir una serie de sustancias que facilitarán este proceso. Si el niño está siendo amamantado por la mujer, el padre puede estar ahí, acariciar al pequeño o susurrarle palabras afectivas, que el niño captará sin duda. Esto facilitará que más adelante, cuando el padre pueda dar el alimento a su hijo, éste no lo rechace. Debe también coger y abrazar al bebé, bañarlo, cambiarle el pañal, vestirle, jugar con él, hablarle...

Por otra parte, ¿qué hacer con la leche que sobra?, porque, generalmente, toda mujer durante la lactancia ha tenido que sacarse leche además de la que toma el hijo. Esto es especialmente vistoso durante la llamada «subida de leche», unos días después del parto, en que los pechos se llenan mucho dando la impresión de que van a estallar... Esa leche es preciosa, nunca hay que tirarla. Existen aparatos sacaleches que muy fácilmente extraen gran cantidad en poco tiempo. Muchas madres pueden pensar que si se sacan la leche luego no tendrán para dar de mamar. Esto no debe preocupar, porque es bien sabido que cuanta más leche se saque, más se producirá; si una mujer siguiera sacándose la leche después de dejar de amamantar al niño, nunca terminaría de producir (como las vacas).

Hay que sacar esa leche y guardarla en vasitos esterilizados, anotar en ellos la fecha de recogida (para usar antes la más antigua) y congelarla. La leche materna puede mantenerse congelada, sin perder sus propiedades, durante unos tres meses (en un buen congelador, incluso más). Esa leche podrá servir para alimentar al niño cuando la madre no esté presente (porque tenga que trabajar, salir, viajar o por cualquier otro motivo) y podrá servir al padre para experimentar lo que se siente al alimentar al bebé y para acostumbrar al bebé a ser alimentado también por el padre, los abuelos u otros. Por supuesto, en este caso deberemos ofrecérsela en biberón; no es malo hacerlo, pero téngase en cuenta que las primeras semanas no debería dársele biberón, simplemente porque si se habitúa a ese otro tipo de pezón (la tetina) puede luego no saber agarrarse correctamente al de la madre y no mamar adecuadamente.

Si el niño no se agarra bien al pezón y no mama bien, la madre producirá cada vez menos leche. Pero una vez que el niño coja el «truquillo» para mamar adecuadamente, no habrá inconveniente en darle de vez en cuando un biberón (de leche materna). Así, además, le estaremos acostumbrando a otras texturas y sensaciones, y luego no le costará tanto pasar de mamar a tomar otros alimentos con diferentes utensilios. Tengamos en cuenta que si le damos la leche con biberón, el niño no podrá beneficiarse de su capacidad de seleccionar el tipo de alimento que tomar, por lo que no debemos pretender que se lo acabe todo, simplemente habrá que darle hasta que ya no quiera más y no volverle a dar hasta que él mismo lo pida.

Esto es importante, ¿cada cuánto tiempo debemos darle al bebé de mamar? Antes se solía dar el pecho cada tres horas, más o menos. Ahora ya está bien demostrado que no es un buen método, por lo que comentábamos antes de que el niño es perfectamente capaz de autorregular su alimentación. Entonces, ¿qué debemos hacer? Pues alimentar al niño cuando él lo pida. Recordemos que durante una mamada puede tomar más o menos cantidad de alimento y de agua, por lo que de esto dependerá que tenga más o menos hambre o sed después. Dado que al nacer su pequeño aparato digestivo debe adaptarse, pedirá de mamar más veces y succionará menos cantidad. Luego irá separando en el tiempo sus tomas, adaptándose a los ritmos diarios, al día y a la noche, etc. Vivir es un proceso de adaptación y esa adaptación comienza desde el momento del nacimiento.

Del mismo modo, la madre poco a poco irá adaptándose al pequeño y comprendiéndolo mejor. Para saber si el niño ha quedado satisfecho con la toma hay que observarle. Normalmente si ocurre esto el niño quedará muy tranquilo, cerrará los ojos, sonreirá y, muy probablemente, se dormirá. Muchas veces el niño queda agarrado al pecho mucho tiempo después de terminar su toma. Esto no hay que interrumpirlo. Ya hemos comentado los muchos procesos que ocurren durante la lactancia. El niño queda sujeto al pecho aun sin tomar leche por las múltiples sensaciones positivas y beneficiosas para su desarrollo que experimenta: el sentirse protegido, seguro, tranquilo, querido... todo esto es muy importante para su desarrollo psíquico.

Otra cuestión muy importante que no quiero olvidar comentar es la del contacto visual. Mientras se da el pecho al bebé hay que mirarle a los ojos, sonreírle, hablarle con palabras cariñosas que aunque aún no entenderá, sentirá profundamente. El bebé mientras mama observa atentamente a su madre, buscando su mirada. Si no le devolvemos la mirada, el niño no va a aprender a utilizar ese tipo de comunicación visual. La comunicación visual es muy importante y, en este momento de su vida, una de las que más entiende el pequeño. Con la mirada la madre le comunica sus emociones, sus sentimientos, su bienestar o malestar... y el niño lo capta perfectamente.

Más consejos

•Dar de mamar al bebé. Si se le amamanta con el pecho, no necesita ningún otro alimento.

•Intentar alternar los pechos o al menos la orientación del pequeño respecto a la madre (colocándolo tanto en el lado izquierdo como en el derecho).

•Dar al niño de mamar siempre que él lo pida y respetar el tiempo que tarde.

•Sacar y congelar la leche materna para que pueda ser ofrecida con biberón por otras personas (sobre todo el padre).

•Mantener la mirada con el pequeño mientras se le alimenta; sonreírle, hablarle, acariciarle... (también el padre).

ESTIMULACIÓN Y APRENDIZAJE

Todo lo que ahora tiene que hacer el niño es aprender y nosotros podemos agilizar mucho este aprendizaje (o entorpecerlo). Si desde el principio vamos estimulando el desarrollo del pequeño, todo se desarrollará adecuadamente. Siempre hay que tener en cuenta que el aprendizaje debe tener una base, por lo que es acumulativo; se van acumulando unos aprendizajes sobre otros, sobre los anteriores. Por esta razón, si intentamos enseñar al niño algo para lo que aún no tiene una firme base, lo que haremos es entorpecer su aprendizaje. Pero, ¿cómo sabremos si está preparado para dar un paso más en su proceso de aprendizaje?: observándole, prestando la adecuada atención a su desarrollo e interesándonos y observando sus juegos porque, como veremos más adelante, todo nuevo aprendizaje se practica mediante el juego.

Lo que no nos podemos permitir es el desinteresarnos en este proceso, porque los primeros años son relativamente fáciles, nosotros controlamos y decidimos todo, y aunque aún veamos lejano ese tiempo en que el niño irá a la escuela, tendrá que estudiar, salir, etc., lo cierto es que lo que hagamos ahora va a determinar cómo será ese futuro no tan lejano. Y luego, cuando se empiecen a detectar los problemas (tales como retraso escolar, desobediencia, déficit de atención, etc.) será mucho más complicado, costoso e incómodo corregirlos (aunque de bo resaltar que no imposible). Entonces tenemos que ir estimulando tempranamente al niño, pero sin exigirle cosas para las que no esté preparado.

¿Cómo estimularle? Lo primero que tenemos que hacer es comunicarnos con él; en este sentido él entiende muy bien el lenguaje no verbal, el lenguaje emocional, pero debe introducirse en el lenguaje oral (hablar y escuchar), por lo que debemos hablarle. Muchos padres no sienten la necesidad de hablar al bebé, incluso pueden sentirse algo ridículos al creer que el niño no les entiende, y no pasan de decirle alguna palabra cariñosa, o de repetirle «papá, mamá, nene, papa, ajo»... A comunicar sólo se aprende comunicando, al igual que a leer sólo se aprende leyendo. No hay que dejar de hablar al niño con normalidad, explicándole lo que hacemos, lo que vemos, lo que sentimos...

Ciertamente al principio el niño no entenderá el significado de las palabras, pero sí su sentido, porque es capaz de detectar y utilizar el complemento de la palabra (el lenguaje no verbal) incluso mucho mejor que nosotros, y así lo irá relacionando con el sonido de las palabras y aprendiéndolas mucho más rápidamente. Los niños a los que se les ha hablado desde que han nacido, luego se expresan mejor, tienen un vocabulario mucho

más amplio y son capaces de ir ampliándolo eficazmente y sin esfuerzo. Además tienen más seguridad en sí mismos porque son capaces de expresar lo que les pasa, lo que sienten, lo que ven, lo que aprenden y lo que necesitan. También aprenden a escuchar mejor y son capaces de prestar más atención al proceso de comunicación. Con el simple y natural hecho de hablar al bebé, estamos ya estimulando su comunicación, su aprendizaje, su memoria, su atención, su sociabilidad, su autoestima futura...

No conviene hablarle con palabras inventadas para él que pueden parecer más fáciles de entender, como «chichí» en lugar de carne, «bibi» en lugar de biberón, «nana» en lugar de dormir... no hay nada malo en la utilización de todos esos diminutivos, pero siempre que no se usen exclusivamente, es decir, si los acompañamos o alternamos con la palabra correcta, para que también la aprenda. Por otra parte, cuando el niño está aprendiendo a hablar, tampoco conviene que reutilicemos sus palabras aún imperfectas al hablarle, es decir, él puede decir «cote» en lugar de coche o «titita» en lugar de lechita, pero nosotros al hablarle no debemos repetir esas palabras, sino las correctas, porque se trata de que él aprenda de nosotros y no al contrario.

Entonces aceptaremos encantados sus primeras palabras, y no las corregiremos; no debemos decirle «así no se dice», simplemente cuando nosotros las pronunciemos, lo haremos correctamente y él las aprenderá sin duda, cuando esté preparado. No hay que forzar ningún aprendizaje, porque si observamos que aún no ha aprendido algo, es sin duda porque todavía no tiene una base lo suficientemente sólida para hacerlo, y ahí es donde hay que trabajar, en el requisito previo.

Recordemos que otra forma de estimular al bebé es mediante el tacto, con resultados tan beneficiosos como la estructuración de la lateralidad, del esquema corporal, del sentido de la orientación, etc. (todos, prerrequisitos indispensables para el aprendizaje de algo tan importante como la lectoescritura, el cálculo y el aprendizaje escolar en general). Una buena madre o un buen padre es el que permite que su hijo lo explore. El bebé quiere tocar, chupar, abrazar, sentir, trepar por el cuerpo de los padres, y debemos permitírselo porque es una necesidad básica. Cualquiera que haya visto un documental sobre animales, habrá observado cómo las madres aguantan todo tipo de conductas en sus cachorros que nunca permitirían a otros (se dejan morder, arañar, trepar, saltar por encima, por debajo...).

Mientras le tocamos o acariciamos, debemos expresarnos también oralmente, acompañando las palabras básicas con adjetivos, adverbios, etc. sobre ellas; por ejemplo, en lugar de decirle «esta es tu manita», no cuesta nada incluir «izquierda» o «derecha», o la pelota está «abajo» en el suelo, o la luz está «arriba» en el techo, o el osito es «azul», o el bote grande está «roto»... Esta es una manera sencilla de incluir conceptos básicos en su repertorio de palabras, y de hacer, por tanto, que vaya aprendiendo su significado

de una manera natural, sin esfuerzo.

Está claro que no podemos exigir a un niño de dos años que sepa decirnos cuál es la derecha o la izquierda, no hay que obligarle a aprenderlo, porque este dominio depende del desarrollo de ciertas partes del cerebro, pero si lo hacemos sin exigencias, como algo normal, ese desarrollo se producirá antes sin duda; si proporcionamos al niño contenidos, los irá asimilando, si no lo hacemos, no. Entonces el secreto está en no imponer los aprendizajes, sino en ofrecer contenidos para que el niño, según su nivel de desarrollo, los vaya adquiriendo; sin presionar, pero sin que falten estímulos.

También hay que mostrarle y dejarle explorar objetos, enseñarles a observar detenidamente las cosas, ofreciéndoselas poco a poco, para que puedan prestarles la adecuada atención. Los juguetes no deben faltar, estimulan sus sentidos con diferentes formas, texturas, colores, sonidos, etc., pero no debemos darle muchos a la vez, porque así su atención tenderá a dispersarse y repartirse entre todos, y aprenderá a no concentrarse en ninguno en particular, queriendo acapararlos todos. Es típico observar cómo el niño se esfuerza en agarrar un objeto y cuando lo consigue, lo tira sin ni siquiera jugar con él o detenerse a observarlo, porque se ha fijado en otro, y así sucesivamente. Si le damos muchas cosas a la vez, el juego se transformará en un intento de cogerlas todas, pero sin fijarse realmente en ellas, pues su atención se dispersará. Si le vamos ofreciendo los objetos poco a poco, le permitiremos que aprenda a atender a cada uno de ellos.

Por otra parte, no es necesario empeñarnos en que no les regalen juguetes porque ya tienen muchos, sino que lo que debemos hacer es guardarlos e ir dándoselos poco a poco para que los puedan disfrutar y aprovecharlos para aprender. También es interesante que cuando le demos uno nuevo guardemos los viejos para ofrecérselos más adelante, con lo que consolidarán lo que hayan podido aprender con ellos y siempre los acogerán como algo nuevo (no se causarán).

Para que aprendan a prestar atención, hay que describirles las nuevas cosas que les damos («mira, este coche es rojo y tiene cuatro ruedas como el de papá y mamá... una, dos, tres y cuatro... y si apretamos este botón amarillo, tiene música, ¿ves?, ahora tú, aprieta el botón amarillo, así... ¡muy bien!...»), no nos limitemos a dárselas y ya está, despertemos su atención hacia las mismas, hacia sus partes, hacia sus movimientos, hacia sus colores, hacia sus utilidades... así facilitaremos su entendimiento y las convertiremos ante sus ojos en algo atractivo e interesante a lo que prestar atención. Quizá aún no nos hayamos parado a pensar en ello, pero si no estimulamos al niño, es posible que cuando llegue el momento de ir a la escuela descubramos, por ejemplo, que tiene un déficit de atención que dificulta su aprendizaje, y es mejor prevenir que curar.

EL REFUERZO

Por supuesto, la mejor forma de estimular el aprendizaje es mediante el refuerzo de las conductas adecuadas y esto sirve para todas las edades. Reforzar conductas significa hacerlas fuertes, hacer que se vuelvan a repetir, que se asimilen, que se aprendan y formen parte de la forma de ser y de hacer del niño, de su comportamiento. Pero hay que tener muy en cuenta que se pueden reforzar tanto las conductas adecuadas como las inadecuadas, y tanto prestando atención al niño para premiarlo, como para castigarlo. Esta razón es por sí misma suficiente para no dejar la educación de los hijos a la improvisación, ya que si no conocemos y utilizamos estas sencillas bases psicológicas de la adquisición de conductas, haremos fuertes conductas inadecuadas en los niños, y lo que es peor, debilitaremos, y muchas veces haremos desaparecer, conductas adecuadas.

Tenemos que meternos bien en la cabeza que el hijo no está ya formado, no está terminado, y no está predestinado a ser como será, sino que seremos nosotros, los padres y su ambiente cercano, quienes lo iremos modelando a lo largo de su desarrollo como persona. El niño tiene potencialmente, genéticamente (como en forma de semillas), todas las posibles conductas humanas, y estará en función del ambiente en el que viva, el que desarrolle unos u otros tipos de conducta y comportamiento. Para poner un ejemplo muy sencillo de entender, veamos que todos los niños, de todas las partes del planeta, tienen potencialidades para aprender cualquier lengua o idioma, es decir, si su hijo hubiera nacido, por ejemplo, en Japón, hubiera aprendido a hablar japonés del mismo modo que ha aprendido o está aprendiendo el español.

Con la conducta sucede lo mismo; lo que lleva en los genes el niño no son sólo los aspectos que le pasan sus padres o sus abuelos, sino la humanidad, los genes humanos con todas sus posibles potencialidades o posibilidades. Será entonces el ambiente próximo el que hará que el niño desarrolle unas posibilidades y no otras, dependiendo de sus propias necesidades de adaptación al mismo. Todas estas potencialidades, todas estas semillas, le servirán para ir adaptándose a su ambiente. Entonces en una familia donde se grite mucho, el niño tenderá a gritar si quiere que le oigan y le hagan caso; en una familia donde haya agresividad, el niño tendrá que desarrollar también la suya y buscar mecanismos defensivos (llorar, mentir, hacerse el sordo, desobedecer, ponerse enfermo...); en una familia donde no haya comunicación, el niño no se esforzará en aprender a comunicarse; en una familia donde se hable francés, el niño hablará francés...

Reforzar conductas significa recompensarlas de algún modo. La idea básica es que si una conducta viene seguida por una recompensa (cualquier consecuencia agradable), tenderá a repetirse, mientras que si viene seguida de consecuencias desagradables (como

un castigo o el no hacerle caso), tenderá a desaparecer.

Pero mucho cuidado; repito: sin proponérnoslo podemos reforzar conductas inadecuadas. ¿Cómo? Pues, por ejemplo, cuando el bebé gira la cabeza para no tomar la comida, o la escupe y nosotros nos reímos, comentamos lo gracioso que es, lo listo que es, cómo siendo tan pequeño sabe que no le gusta y gira la cabeza... e incluso hacemos que lo repita para que lo vea la abuelita... el bebé capta enseguida que esa conducta está llamando la atención de toda esa gente importante para él, capta enseguida que por haberla realizado, los demás están riendo, están contentos, todos le miran y ríen, le dicen cosas... estemos seguros de que la volverá a repetir. Y si seguimos re forzándola, la haremos cada vez más fuerte y resistente. Por otra parte, con un hecho tan básico, el bebé ya empieza a aprender que para llamar la atención de los adultos debe hacer algo parecido, y la atención de los adultos es lo que más necesitan y buscan los niños, de esto podemos estar seguros.

Pero cuidado, porque igualmente podemos reforzar estas conductas de otra manera; imaginemos el mismo caso anterior, pero en lugar de reírnos nos enfadamos mucho. Le regañamos, le repetimos una y otra vez «¡eso no, malo!», llamamos la atención de los que estén por allí para decirles lo «malo» que es por escupir la comida, etc., ¿qué pasa aquí?, ¿creemos realmente que el niño dejará de hacerlo por actuar de ese modo?, pues no, señores, no. De este modo estaremos reforzando la conducta tan eficazmente como del modo anterior, porque creo que ya ha podido quedar claro que lo que el niño precisa es la atención de los padres, y actuando así también estamos prestando toda nuestra atención a la conducta del niño. El niño capta que gracias a negarse a comer, su madre está totalmente pendiente de él y se comunica con él intensamente y esto es lo único que le interesa; psicológicamente asociará que la realización de conductas «desafiantes», le proporcionará toda la atención que necesita.

Llegados a este punto, ustedes se preguntarán: «¿entonces, qué debemos hacer'?». Quizá alguno ya ha captado la esencia de la idea. Lo que hay que hacer es esforzarse en prestar atención a las conductas adecuadas, a las que queremos que se repitan en el futuro, y no prestar atención a las inadecuadas para que vayan desapareciendo. Y si se actúa así, desaparecerán seguro, porque el niño no obtiene con ellas lo que psicológicamente e instintivamente busca, la atención de los adultos.

Otro ejemplo, ya en niños más mayores, puede ser el caso del pequeño que odia un alimento, por ejemplo las espinacas, y cada vez que tiene que comerla empieza a hacer arcadas, a decir que le duele el estómago, que va a vomitar, etc. y con ello consigue que la madre coja el plato de espinacas y se lo quite de delante. Si esta madre, que con toda la buena intención de no com plicar más la situación, le retira el plato de espinacas e incluso le da otra cosa en su lugar, la está complicando mucho en cuanto a lo que está

enseñando a su hijo, y este problema será cada vez más molesto. Este niño está aprendiendo que si no le apetece comer algo tiene que realizar esa conducta u otra parecida para librarse, y no nos quepa la menor duda de que cada vez que tenga que comer algo que no le guste o no le apetezca, la realizará.

¿Qué se puede hacer ante un caso parecido? Se pueden hacer varias cosas, pero en todos los casos, no se le retirará el plato. Podemos simplemente no ofrecerle ese alimento o intentar cocinarlo de otra forma si realmente no le gusta al niño (todos conocemos la experiencia de comer algo que no nos gusta, la cual es realmente desagradable), por lo que si la dieta del niño incluye otros alimentos similares y no darle éste no es realmente un problema para su alimentación, esto podría ser una opción. Sin embargo, es normal que ante un alimento nuevo el niño se niegue a comerlo, diciendo, o más bien creyendo, que no le gusta, y esto no podemos permitirlo siempre, porque cuando se acostumbre a él, lo comerá. La clave está en saber recompensar los intentos del niño, ofrecérselo cocinado de diferentes maneras, presentárselo en un plato bonito, divertido, formando figuras y cosas así.

Por otra parte podríamos decirle que eso es lo que hay, que es necesario comerlo para tener una buena salud y que si se lo come podrá tomar después algo que le encante (o hacer algo que le guste mucho), mientras que si no lo come, no comerá nada más y además, por ejemplo, se tendrá que ir a su habitación. Todo esto se aplicará siempre sin enfado, ya que si no, no será eficiente, y explicando al niño la situación claramente. Se le da un tiempo límite para comer y cuando pase, se le retira el plato, haya o no comido; si lo comió, se le ofrecerá el premio pactado, y si no, se quedará sin comer nada hasta la próxima comida (no hay que preocuparse, hoy en día ningún niño se muere de hambre por dejarlo sin comer alguna vez) y se irá a su habitación.

Es importante, si se sigue este consejo, que no se le dé más vueltas a la situación (se le quita el plato, no se le da nada más y si es el caso, se le manda a su habitación, sin más discursos, ni enfado) y que no se le permita comer nada más hasta la próxima comida. Y, ¿qué pasa si comió sólo una parte? En este caso lo mejor será prestar atención a la parte que ha comido y no a la que ha dejado; se trata de ver el vaso medio lleno en lugar de medio vacío; de atender a la parte positiva. Tenemos que aprender a centrar nuestra atención en las conductas que queremos que se aprendan y no en las negativas. Entonces podremos decirle que bueno, por lo menos ha comido algo y por eso estamos contentos, por lo que podemos darle un poco también de lo que le gusta más, recordándole que la próxima vez tendrá que comerlo todo.

Si queremos que así suceda (que lo coma todo), seremos listos y la próxima vez sólo le pondremos la cantidad que creemos que conseguirá comer (normalmente muy poca); de este modo nos aseguraremos de que podremos premiarlo por haberlo comido todo y

así fortaleceremos la conducta. Gradualmente, cada vez le pondremos un poquito más, premiándole siempre por comerlo, hasta que la cantidad llegue a ser normal. No podemos pretender que de repente un niño se coma todo un plato de algo que no le gusta; tenemos que ir poco a poco, recompensándole por los pequeños avances, poniéndoselo un poquito más fácil.

Un ejemplo diferente puede ser el del niño que aún no se sabe vestir sólo. Si cuando el bebé empieza a facilitarnos el poder vestirlo, por ejemplo ofreciéndonos el brazo para introducir una manga, lo felicitamos, le damos las gracias y nos ponemos muy contentos, de manera que cada vez se mostrará más cooperativo y tendrá un gran interés en aprender a vestirse solo, porque será muy satisfactorio para él. Si intenta ponerse un zapato, pero lo hace en el pie contrario, centrémonos en su conducta de ponerse el zapato y no tanto en que se lo ha puesto en el pie equivocado, así nos aseguraremos de que le interese seguir intentándolo, mientras que si damos más importancia al hecho de que se equivocó de pie, probablemente no le apetezca volver a hacerlo. En este caso, deberemos ponernos muy contentos y mostrar orgullo por su intento de ponerse el zapato; la corrección será secundaria, podríamos besarle, abrazarle, sonreírle y decirle algo así: «¿te has puesto el zapato tu solito?... ¡muy bien, eres superlisto, ¿cómo has conseguido ponértelo tú solito?, qué sorpresa me has dado... pero ¿qué pasa?... ¡ah!, es que este zapato va en el otro pie, pero no pasa nada, lo cambiamos y ya está!... qué mayor, estoy muy contenta...» (con besos, risas, abrazos...).

Consejos

•Hablar al recién nacido, con normalidad, como si entendiese las palabras (capta su sentido y va asociándolas con significados).

•Adornar las palabras con adjetivos y otros complementos para facilitar su asimilación y estimular su inteligencia.

•Tocar, acariciar, besar el cuerpo del bebé y dejar que él explore el nuestro.

•Proporcionarle objetos y juguetes para explorar y jugar, pero poco a poco, no muchos a la vez.

•Jugar con el bebé.

•Cuidado con la atención que prestamos a las conductas del niño porque con ella vamos a reforzarlas (tanto si son buenas como si son malas).

•Nunca dar más importancia, ni prestar más atención a las conductas inadecuadas que a las adecuadas.

•Se consigue mucho más premiando las conductas adecuadas que castigando las inadecuadas.

•Hay que esforzarse en ver las partes positivas de las conductas y destacarlas sobre las negativas. Así fortaleceremos las primeras y debilitaremos las segundas.

Cuando los niños van creciendo y nos piden cosas, la mayoría de veces acabamos comprándoselas; intentemos, pues, que al menos se las ganen, es decir, demos los premios a cambio de conductas adecuadas, no a cambio de nada. Conozco casos de niños que no consiguen sacar un aprobado, que no hacen jamás sus deberes, que no saben estudiar porque simplemen te nunca lo han hecho, que contestan mal y no tienen un mínimo de respeto hacia sus padres o profesores, etc. y, sin embargo, tienen todos los caprichos que quieren. Si el niño quiere que le compren algo, realiza su típica rabieta y se lo compran... Y para colmo estos padres suelen ser de los que opinan que no tienen por qué premiar a su hijo por portarse bien... De esta manera qué difícil se pone todo, ¿cómo es posible no entender que si de todas maneras vas a comprarle al niño esto o aquello, debes hacer que al menos se lo merezca?, simplemente para hacer que el niño sea cada vez más competente y no se abandone a la ley del mínimo esfuerzo porque de todas formas obtendrá lo que quiere.

Estos padres suelen dar la excusa de que así el niño va a hacer lo que le digamos sólo por conseguir su premio y que cuando no le premiemos no lo hará... pero esto no es cierto, se trata de enseñarle una conducta, y aunque lo fuera, ¿qué tiene de malo?, porque si realmente en principio parece que el niño obedece sólo por conseguir su premio, repito, ¿qué tiene de malo?, al menos estamos haciendo que lleve a cabo la conducta esperada, y estamos haciendo que tras realizar esa conducta cuatro o cinco veces con la intención de lograr su premio, la aprenda y siga, por tanto, realizándola en otras ocasiones, porque esa será la forma que conocerá de hacerla. De eso se trata, de enseñar y de aprender. Y si los adultos trabajamos a cambio de un sueldo, de respeto, de poder, etc. (nadie puede negar esto), ¿por qué no vamos a permitir que lo hagan los niños? Todo trabajo bien hecho debería ser recompensado, como mínimo con nuestra aprobación.

Para terminar este apartado parémonos a pensar, seamos conscientes y reflexionemos sobre la siguiente pregunta a la que responderemos al final del libro: ¿por qué los bebés aprenden tantas cosas tan rápidamente? Es una pregunta muy interesante y la respuesta lo es aún más...

7

MÁS MODOS DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA DEL DESARROLLO SENSORIAL Y PSICOMOTOR

Recordemos que por los sentidos llega a la mente la realidad. En los ejercicios sensoriales intervienen la atención y la memoria, y se provoca la observación y el razonamiento. Hay muchísimos ejercicios, materiales y posibilidades para el desarrollo sensorial, por ejemplo:

Para la vista, no conviene presentar al niño un objeto en un medio ambiente lleno de cosas, porque así lo verá pero no lo percibirá. Será bueno enseñarle una cosa grande y luego una pequeña (por ejemplo pelotas, juguetes o cosas de la casa...) y luego se le enseña una intermedia para que aprenda a distinguir tamaños.

Para enseñarle a distinguir formas se puede coger una caja y meter lentejas y garbanzos y pedirle que los separe; más adelante, se mezclan más de dos cosas.

Para enseñarle a distinguir los colores primero se le enseña el rojo, luego el amarillo y por último el azul. Se pueden hacer ejercicios con bolas o trocitos de papel de colores; primero darle sólo dos colores y que escoja los elementos de uno en uno; después, que separe ambos colores, que los alterne, etc.

Para el oído, hay que organizar juegos que hagan que el niño distinga algún ruido que se oiga en la calle (coches, bocinas, animales, etc.); se puede tapar los ojos o ponerse de espaldas y adivinar de qué dirección viene el sonido que hagamos, etc.

Para el gusto, hacer que diferencie el dulce (azúcar, miel...), el salado (sal), el amargo (grano de café) y el ácido (limón); darle yogur con diferentes sabores...

Para el olfato, es conveniente hacerle diferenciar olores de jabones, perfumes, flores, chocolate, vinagre... Cuando los aprenda, puede jugar con los ojos tapados.

Para las sensaciones táctiles, hacerle distinguir entre suave y áspero (con telas, lijas...), grueso y delgado (con libros, lápices...), seco y mojado (con telas, papel, sus manos...).

Para las sensaciones musculares, sobre todo hacerle ver las diferencias entre blando y duro (plastilina, piedra...) y entre pesado y ligero (cubo lleno, cubo vacío, libro, papel...), etc.

Y para las sensaciones térmicas, debe aprender a diferenciar entre frío, caliente y templado con materiales que tengan estas características (hielo, agua, comida...).

ALIMENTACIÓN Y OTROS PROCESOS

Cuando veamos cercano el momento de empezar a ofrecer otros alimentos al bebé, además de la leche (normalmente por consejo del pediatra), tendremos que ir acostumbrándolo con calma. No pretendamos que de repente el niño acepte un biberón o una cuchara si nunca lo ha probado u otros alimentos nuevos como zumos, infusiones, purés, etc. Antes de que llegue el momento de empezar a ofrecérselos, debemos acostumbrarle a ellos. Siempre es conveniente que haya un período de adaptación progresiva a los nuevos aprendizajes; con paciencia, conseguiremos más que con obstinación. Dejemos que el lactante pueda observarnos mientras comemos y demostrémosle lo que disfrutamos haciéndolo (¡Uhmm, qué bueno!, ¡mira cómo come mami!...).

Sobre los 6 meses, ofrezcámosle nuevos sabores y texturas acompañándolos de muestras de alegría cuando los pruebe (hay que informarse antes porque hay alimentos que no deben probar aún porque pueden causarles alergias futuras). Dejémosle que juegue con los cubiertos (no peligrosos) para que aprenda a imitarnos. Vayamos enseñándole que para comer algo que le guste mucho, primero tendrá que comer un poco de lo que le gusta menos. Relacionemos para él la comida con situaciones agradables (con sonrisas, besos, mimos, muestras de orgullo, de alegría, de placer...). Recordemos que educar a otro implica perfeccionarse a uno mismo, por lo que, ante todo, debemos cuidar el ejemplo que damos al niño en la mesa...

Para que el bebé se desarrolle adecuadamente al nivel que se espera en esa etapa de la vida, los padres debemos empezar ya un proceso que irá desde la heteronomía (depender por completo de otros) a la autonomía personal (depender de sí mismo y ser capaz de progresar por sí solo). Esto es educar, facilitar al niño la adquisición de competencias que le permitan progresar por sí mismo. Para hacerlo bien debemos ser positivos, debemos ser capaces de fijarnos más en los aspectos positivos y desatender los más negativos. Debemos recompensar cada conducta adecuada del niño para fortalecerla, así como no prestar demasiada atención a las inadecuadas para ir debilitándolas. La importancia de esto debe quedar bien entendida y con este fin lo repetiremos en varias ocasiones.

El niño, como cualquier cachorro, necesita y exige la atención de sus padres. Todo lo que haga, todas las conductas que realice, por razones de supervivencia, serán intentos de que sus padres estén pendientes de ellos. Si los padres le prestamos atención sobre

todo cuando hace «trastadas», le estamos enseñando que para conseguir que estemos pendientes de él, debe hacer alguna «trastada», ni más ni menos. Además, al niño poco le importará que esa atención tome la forma de un premio o la de un castigo, lo importante es la interrelación que se produce con la madre o el padre, no cómo se realice. Por ejemplo, si el niño ha aprendido que lloriqueando y pataleando consigue la total atención de sus padres y que al final hagan lo que él quiere, no le importará que esa atención se traduzca en gritos, regañinas o castigos, lo único que le lleva a actuar así es que consigue lo que quiere, es decir, que los padres estén relacionándose intensamente con él.

Ustedes pueden decir ahora algo así como: «¡Qué va, lo que quiere no es mi atención, sino la bolsa de caramelos!», por ejemplo. Pero pensemos, ¿cómo puede conseguir que sus padres le compren la bolsa de caramelos si no consigue primero que le presten atención?, es imposible. Lo primero que, aunque inconscientemente, exige el niño, es la atención de los padres, para luego poder expresarles sus necesidades, deseos, etc. Por lo que no les quepa ninguna duda de que lo que busca su hijo continuamente es su atención. Y aquí es donde debemos actuar los adultos, ofreciéndosela cuando aciertan en el modo de pedirla y retirándosela cuando lo hacen de un modo inapropiado (gritando, pataleando, insultando...).

Si nos acostumbramos a recompensar sus conductas adecuadas, para que volver a realizarlas y al final aprenderlas tenga algún sentido para él al aportarle algo, y además, le retiramos nuestra atención cuando realiza una conducta que no queremos que aprenda, los resultados serán visibles. También el ambiente se verá recompensado. Por poner un sencillo ejemplo, pensemos en una familia donde no es necesario gritar para que el niño haga lo que le pedimos, donde se le diga al niño que es la hora de dormir y se vaya a la cama, donde la hora de la comida no sea una tortura, donde si se le dice al niño que no se le compra algo, no estalla en una rabieta...; no es imposible, simplemente el niño tiene que encontrar más «recompensante» el hacer lo que le pedimos que el no hacerlo. Es así de sencillo.

Cuando haga lo que le pedimos, recompensemos su conducta, abracémosle, expresémosle nuestra gratitud, prestémosle atención y hagamos que se sienta orgulloso por haberla realizado. Y en el caso de que sí la haya realizado pero mal... recordemos: si queremos que siga intentándolo hasta que le salga bien, no debemos desanimarlo, no tenemos que meterle en la cabeza que no es capaz de hacerlo, sino simplemente que debe aprender; deberemos fijarnos en que, por lo menos, lo ha intentado y recompensar este intento, así como enseñarle la forma de actuar para que la próxima vez le salga mejor. Muchos niños no hacen algunas cosas bien porque simplemente no saben; no demos por supuesto que deben saber hacer algo simplemente porque tienen edad para ello. Preguntémonos antes a nosotros mismos si nos hemos molestado en enseñárselo.

Además tenemos que enseñar a los niños que equivocarse sirve para aprender. Tenemos que enseñarles que equivocarse no es malo ni es vergonzoso, y esto no podremos enseñárselo si cada vez que el niño se equivoca nos enfadamos y lo culpabi ¡izamos o si escondemos nuestros propios errores ante él, etc.; los padres debemos hacerle ver que también nos equivocamos, y pedirle perdón cuando nuestras equivocaciones le afecten a él. Unos padres demasiado perfectos, que nunca se equivocan y que todo lo hacen bien, serán unos modelos demasiado difíciles que imitar, causantes de una continua frustración personal en el niño.

Los primeros que tenemos que aprender somos los padres, si no, no estaremos en disposición de enseñar. Cuando el niño se equivoca debemos estar ahí, pero no para regañarle y hacerle ver lo mal que lo ha hecho, sino para corregirle y animarle a que lo vuelva a intentar. Sólo así estaremos motivándole a aprender, contribuyendo a su adecuada autoestima y formándole en competencias.

Consejos

•Tener paciencia al introducir nuevos alimentos en la dieta del niño.

•Evitar la ansiedad durante las horas de las comidas.

•Ser buenos modelos en la mesa (muy importante).

•Ser positivos. Prestar más atención a los aspectos positivos y menos a los negativos.

•Reforzar siempre las conductas adecuadas con afectividad y muestras de orgullo.

•Inculcar al niño que los errores y equivocaciones sirven para aprender.

•Reconocer nuestras equivocaciones ante el niño y pedirle perdón siempre que sea necesario.

PEDIR LAS COSAS SIN LLORAR

Antes de pasar a otras edades, quisiera comentar cómo se puede conseguir que el niño comprenda tempranamente que no debe llorar para pedir lo que quiere. ¿Cómo conseguirlo si el llanto es la única forma que tiene de hacerlo cuando aún no sabe hablar? Para ello debemos facilitarle las cosas, y a la vez nos las facilitaremos a nosotros mismos. Está claro que cuando el niño nace, sólo dispone del llanto para comunicarse con sus padres en caso de necesidad. Durante estos primeros meses de su vida no podemos negarle nuestra atención cuando llora para llamarnos, porque es su única y más vistosa estrategia. Cuando el bebé llora, debemos acudir sin duda. Pero no tenemos que esperar a que esté media hora llorando para hacerlo, sino acudir inmediatamente, antes de que llore desesperadamente. El bebé nos está llamando porque tiene hambre, frío, calor, está incómodo o simplemente se siente solo y debemos escucharle.

Luego, según va avanzando en edad, tenemos que empezar a educar esa faceta. Debemos ser previsores y saber cuándo nos va a llamar. Por ejemplo, si vemos que el bebé empieza a estirarse, moverse nerviosamente, balbucear, etc., es decir, va a romper a llorar, podemos cogerle antes de que empiece su llanto, y así entenderá que no es necesario llorar para que le atendamos. Normalmente, antes de llorar hace algún

movimiento o sonido característico que la madre o el padre debe conocer; si cuando se produce éste nosotros acudimos, no será necesario que llore.

Cuando ya sea capaz de articular sonidos en forma de palabras, aunque sean incorrectas, no podemos permitirle que siga llorando para llamar nuestra atención, sino que debemos enseñarle que debe comunicarse hablando. Por ejemplo, podemos acudir rápidamente y mostrarnos muy contentos cuando nos llama con alguna palabra, cuando nos pide algo con sílabas o señalando con el dedo, etc. y dárselo o explicarle por qué no se lo damos, ofreciéndole otra cosa a cambio (es muy bueno hacer tratos con los niños). Y al mismo tiempo tendremos que dejar de prestarle atención y cuidarnos de que no consiga lo que quiere (aunque sea justo) si nos lo pide a gritos o llorando. Tenemos que hacerle comprender la diferencia entre pedir las cosas adecuadamente y conseguirlas, y pedirlas inadecuadamente y, por tanto, no conseguirlas.

Si los padres lo hacemos bien, el niño lo aprende rápidamente. Pero si hemos permitido que aprenda mal, entonces tendremos que corregir esta conducta, del mismo modo, pero tardaremos más porque el niño tendrá que desaprenderla y aprender otra nueva en su lugar. Si este es el caso, los padres tienen que estar preparados porque al principio el niño tenderá a utilizar el método que sabe y que hasta ahora le ha funcionado (en este caso, llorar), por lo que es seguro que si de repente los padres no le hacen caso cuando llora, intentará llorar incluso más fuerte para que los padres cedan. Si en este caso los padres ceden, dándole lo que quiere para que por lo menos se calme, lo único que le están enseñando es que para conseguir lo que quiere sólo tiene que llorar más fuerte, y esto no es lo que le deseamos enseñar.

En estos casos, los padres tienen que armarse de gran paciencia y persistir en su nuevo modo de actuar, y estar muy pendientes para que cuando el niño pida las cosas adecuadamente, poder reforzarlo y mostrar su contento por su comportamiento. De este modo, poco a poco el niño irá comprendiendo cómo funciona la cosa: «Si pido las cosas bien, las consigo, y si las pido llorando, no». Aunque nos estamos refiriendo a los primeros meses y años de la vida del hijo, todo esto es válido a cualquier edad. Por supuesto, a más edad más capacidad de comprensión de las situaciones, por lo que se debe utilizar más el razonamiento y explicar claramente lo que se pretende del otro y lo que el otro conseguirá por hacerlo o por no hacerlo. No hay que dejar que los niños descubran solos la realidad, hay que explicarles cada cosa, cada comportamiento nuestro y cada consecuencia de los suyos. De este modo, además estaremos enseñándole a razonar, a expresar y explicar las cosas, a comprender y a hacerse comprender, así como a hacerse responsable de sus conductas.

Consejos

•Educar a otro implica perfeccionarse a uno mismo. Recordemos nuestra condición de modelos de conducta.

•Durante los primeros meses, acudir cada vez que el bebé llora, pero según va creciendo debemos hacerlo cada vez menos (ya que el niño deberá aprender a utilizar otras estrategias, como el lenguaje).

•Se debe permitir llorar al niño sólo en caso de dolor, tristeza, etc., pero no para solicitar algo, y esto se lo tenemos que explicar y enseñar.

•Todo aprendizaje conlleva un período de adaptación.

•La asimilación de un nuevo aprendizaje la lleva a cabo el niño mediante la creatividad y el juego, por lo que hay que dejarle jugar independientemente de su edad.

•Utilizar la atención prestada a modo de estrategia educativa, prestando más atención a las conductas que queremos que aprendan y menos a las que no.

Con los consejos dados hasta, ahora, ya tenemos las bases para empezar una adecuada educación y facilitar así la de los años siguientes. Vamos a dar un salto en la edad del niño, comentando algunas situaciones en las que nos podemos encontrar más adelante.

ENSEÑAR EL SENTIDO DEL ORDEN Y ENSEÑAR A NEGOCIAR

Muy pronto el niño llega a cierta edad, en la que debemos enseñarle nuevas estrategias de comportamiento para las que ya debe estar preparado si los padres lo han ido educando más o menos bien. Por ejemplo, tenemos que ir inculcándole el sentido del orden, con acciones tan sencillas como tener que guardar en su sitio un juguete antes de poder sacar y jugar con otro o antes de cambiar de actividad; como respetar un turno de palabra, esperando que el otro termine antes de hablar; o como dejar las cosas en su sitio una vez usadas (utensilios del baño, de la cocina, ropa, etc.). Esto es muy importante y evita muchos conflictos familiares caracterizados por un continuo estado de enfado de los padres ante el desorden del hijo y su falta de cooperación, que va afectando a las relaciones con el hijo, las cuales cada vez se centran más en lo negativo, y que irá empeorando a medida que el niño se acerque a la adolescencia, etapa en la que además el desorden es típico.

Un niño puede aprender muy rápidamente este tipo de cuestiones, pero hay que explicárselas, hay que decirle por qué es importante mantener un cierto orden y qué pasaría si no se hiciera; hay que pactar con él de manera que se sienta motivado a cooperar, no que se sienta obligado, porque así tenderá a co laborar más y con más gana. Además, hay que recompensar su colaboración: esto es necesario para que esa conducta se repita y se aprenda, con acciones tan sencillas como abrazarlo, besarlo, mostrar nuestro contento, decirle lo bien que lo ha hecho, darle una golosina o un regalito...

Debemos hacerle entender la importancia del orden con situaciones que él comprenda bien; por ejemplo, haciéndole ver cómo después de lavar la ropa la guardamos en los armarios, cómo después de comer se recoge la mesa, cómo es más fácil encontrar las cosas si están en su sitio, etc.

De vez en cuando, incluso podemos hacer que viva las consecuencias, tanto positivas como negativas, de su conducta, por ejemplo, cuando no guarde un juguete, se lo esconderemos y cuando lo busque, le diremos que lo ha perdido por no haberlo guardado en su sitio y le haremos ver el trabajo extra que tiene que realizar si quiere encontrarlo. En otra ocasión le recordaremos que si no quiere perder algo como ya le pasó, debe guardarlo en su sitio. 0 podemos decirle que vamos a barrer el suelo y que le damos cinco minutos para recoger todo lo que quiera y guardarlo, porque si no se lo barreremos

y lo tiraremos a la basura, y si no recoge, debemos barrerlo y tirarlo por muy mal que nos sepa; si no vamos a cumplir nuestra advertencia, es mucho mejor no hacerla, porque si le decimos que se lo tiraremos y no lo hacemos, el niño no nos tomará en serio después.

Como vemos, es importante tener cuidado con las advertencias que hagamos; tienen que ser factibles. Del mismo modo, si le prometemos que si recoge todo le daremos algo y el niño recoge, nunca debemos faltar a esa promesa, porque si no nuestra palabra perderá mucho valor para él y la próxima vez puede que no se esfuerce en hacernos caso. No olvidemos reforzar la conducta del niño cuando sea adecuada. Cada vez que el niño termine de jugar y guarde sus juguetes, tenemos que demostrarle nuestra alegría; una vez que ya haya aprendido esta conducta, bastará con reforzarla de vez en cuando, pero hasta que la aprenda hay que hacerlo siempre.

Si el niño intenta pactar con nosotros, por ejemplo: «¿Si recojo los coches me bajas el puzie del armario?», hagámosle ca so; si no hay problema en darle el puzle, démoslo, y si no es posible por cualquier cuestión, expliquémosela razonadamente para que la entienda, si no, no la aceptará, por ejemplo con frases como: «No puedo darte el puzle porque ya es muy tarde y tienes que ir a la cama, pero si recoges, mañana cuando salgas del cole tendrás el puzle aquí», o «El puzle no porque... (por lo que sea), pero si quieres te dejo que juegues con...» o «Vale, te bajo el puzle, pero en su lugar tenemos que guardar en el armario otro juguete para que no se acumulen aquí, ¿cuál guardamos?, ¿te parece bien este?» o «No te puedo dar el puzle porque luego dejas todas las piezas por ahí tiradas y se pueden perder»... En este último caso podemos volver a negociar con él: «Bueno, voy a darte otra oportunidad si recoges todos los coches, pero recuerda que cuando termines, debes recoger todas las piezas y meterlas en la caja... ¿lo harás?... ¿lo prometes?... si no lo haces, olvídate para siempre del puzle».

Estos son ejemplos muy simples pero muy ilustrativos del modo en que debemos negociar con el niño para lograr cierta responsabilidad en su comportamiento. El pequeño tiene que saber siempre qué pasará tanto si hace algo como si no lo hace. Debemos mantenerlo informado de nuestras intenciones. Y debemos negociar con él, es muy importante que el niño aprenda a negociar tempranamente, haciéndole partícipe de la negociación, asegurándonos de que entiende y acepta las condiciones y, por tanto, obligándole sin presionarlo a que las cumpla. Por supuesto, no podemos pretender que el niño deje de jugar y guarde el juguete en cuestión de buena gana si aún está jugando y pasándolo bien. En estos casos, en que haya que interrumpir el juego del niño, deberemos hacerle ver el lado positivo de algún modo, o las consecuencias negativas por no hacerlo; siempre se le puede decir que cuando vuelvan o terminen de hacer lo que tienen que hacer, podrá seguir jugando y, por tanto, dejar los juguetes sin recoger, mientras se comprometa a recogerlos cuando termine.

Las posibilidades de negociación son inmensas, no hay que ser muy rígidos, los padres debemos estar abiertos a nuevas soluciones, siempre que consigamos que al final el niño cum pla. Aun a riesgo de resultar pesada, quiero repetir que para ello será necesario que la conducta adecuada del niño sea recompensada de alguna manera (incluso con una simple sonrisa) y que no se le preste excesiva atención a su conducta inadecuada, simplemente hacer que viva sus consecuencias, por ejemplo, «perdiendo» algo que no guardó o no consiguiendo algo que quiere, etc., pero los gritos, insultos y castigos mal puestos son contraproducentes.

Para hacer esto (enseñarle que ha de ser ordenado y enseñarle a negociar) no hace falta esperar a que el niño tenga 4 o 5 años, sino que desde que es un bebé debemos hacerle ver cómo guardamos las cosas, cómo nos ponemos muy contentos cuando pone algo en su sitio, cómo le damos el osito si él nos da el patito y cómo no se lo damos si él no nos lo da, etc., siempre con un tono positivo, casi lúdico. Así es como se aprenden las conductas, progresivamente, poco a poco, observando qué consecuencias tienen.

Y bueno, qué decir del modelado, del ejemplo... simplemente diré que no podemos pedir al niño que sea ordenado si nosotros somos un desastre, que no podemos esperar que el niño nos escuche si no le escuchamos a él, que no podemos exigirle que no grite si se lo pedimos gritando, que no podemos pedirle que no pegue al hermano si les pegamos nosotros, que no podemos pretender que negocie con nosotros si no cumplimos las condiciones (tanto los premios como los castigos), que no podemos... etc. Hay que predicar con el ejemplo.

Consejos

•Explicar al niño lo que queremos que aprenda para que lo entienda bien.

•Recompensar sus conductas de colaboración.

•Darle responsabilidades en función de su edad y recompensar sus intentos.

•Hacer tratos con el niño (y cumplirlos).

•Ser buenos modelos de conducta.

EL INTERÉS POR APRENDER

Otra cosa crucial que hay que educar en el niño es su interés por aprender. Si queremos que se interese por el aprendizaje, tenemos que conseguir que aprender cosas le aporte satisfacción, este es el mejor de los métodos. Aquí hay que estar muy atentos y escuchar a los niños, porque sólo si les escuchamos, podremos atender a sus preguntas, a su curiosidad, etc. La comunicación es muy importante. Tenemos que explicar al niño todo lo que hacemos, todo lo que vemos, todo lo que imaginamos... Hablar con el niño de las cosas más cotidianas debe ser una obligación, además muy agradable. De este modo enseñaremos a hablar correctamente al niño, a utilizar bien las estructuras gramaticales, a escuchar al otro cuando habla, a atender, a aprender de la comunicación.

La comunicación con el niño debe ser didáctica, buscando que de ella siempre saque algo, no podemos limitarnos a hablar al niño sólo para decirle cosas superficiales, cuando tenga que hacer algo o cuando haga algo mal. Debemos ofrecerle bases sobre las que estructurar su aprendizaje. Un niño de 3 o 4 años psíquicamente sano, tendrá mil curiosidades, y las preguntará al adulto. El adulto debe aprender a utilizar esa pregunta para introducir al niño en el tema en cuestión y relacionarlo con otros, para enseñar al

niño, además de contenidos, formas de relacionarlos con otros, de asociarlos entre sí..., en esto consiste el aprendizaje. Si nos pregunta por ejemplo qué número es ese, digámoselo, y utilicemos esa curiosidad para introducirlo en el mundo del número: «Ese número es el 29; los números sirven para saber cuántas cosas hay y para ordenarlas... ¿a ver si sabes cuántas orejas tienes?, muy bien»... o «¡No cariño!, tienes dos, ves, una a la derecha y otra a la izquierda, una y dos, a ver, dilo tú... ¡muy bien!...».

La idea es que toda pregunta que haga el niño debe ser respondida, por muy tonta que nos parezca a nosotros, nunca debemos reírnos o burlarnos de ella, nunca hay que despreciar el deseo de saber del niño, y si se relaciona la respuesta que le demos con otras cuestiones, le enseñaremos el triple de rápido a razonar. Y si nos pregunta algo que realmente no sepamos contestar, no eludirlo, no decirle que se calle, sino admitir nuestra ignorancia y recavar información sobre el tema, con el niño, para poder hablar de ello con él (se puede consultar un diccionario, ir a la biblioteca, ver un vídeo, preguntar a alguien...). De esta manera le estaremos enseñando a interesarse por las cosas, a implicarse, a no rendirse cuando no sepa algo, sino a aprender sobre ello, a buscar información...

Otro tema es cuando el niño aprende a hablar y luego no para... Hace unos meses, nos preguntábamos cuándo empezaría a hablar el bebé y ahora que ya habla, le decimos que, por favor, se calle un poco... Esto es una buena señal, la mejor señal que nos puede enviar para decirnos que todo va bien, porque todo nuevo aprendizaje debe practicarse para ser asimilado y si está aprendiendo a hablar, debe practicar su nueva habilidad para perfeccionarla. Cuando el niño aprende una canción, por ejemplo, se pasa el día cantándola; cuando aprende a contar, se pase el día contando y quiere que contemos con él; cuando se le lleva a navegar, la mayor parte de sus juegos se relacionan con el mar, cuando aprende el nombre de los animales y sus comportamientos característicos juega a imitarlos... y por supuesto, cuando aprende a hablar se pasa el día hablando. Esto es bueno y nunca debe despreciarse.

Seamos prácticos y aprovechemos todas las oportunidades para enseñar cosas a los niños, ellos nos necesitan, no dejemos que sean otros sus primeros maestros, porque luego nos quejaremos. Por otra parte, cuando el niño aprende algo hay que hacerle ver lo listo que es, ponerse muy contentos por ello y premiarle. Cuando el niño hace correctamente algo que le hemos enseñado, tenemos que aplaudirle y decirle lo listo que es, en voz bien alta (para mostrar alegría sí que se puede gritar). Sólo así estará motivado para aprender nuevas cosas, por la satisfacción que le aporta. Y esto es válido en todos los casos, tanto para el aprendizaje de palabras, como de conceptos, de ideas, de contenidos académicos, de modos de actuar... y a todas las edades.

Los padres que hacen esto pueden ver los resultados a diario; ven cómo sus hijos van

aprendiendo rápidamente y se sienten orgullosos y felices de hacerlo, cómo están deseosos por aprender cosas nuevas, cómo les gusta demostrar que saben hacer esto o aquello y cómo utilizan su creatividad para formar nuevos aprendizajes con los que ya tienen. Ven resultados en el grado de independencia que su hijo tiene ya con 4 o 5 años, porque es capaz de recoger sus cosas, retirar su plato de la mesa, tirar lo inútil a la basura, lavarse las manos, los dientes, bañarse, vestirse solo, expresarse, relacionar ideas, contar... infinidad de cosas. Y ven los resultados en el afecto y respeto que hay en la familia. Todo esto debe ser apreciado. Se dice que no nos damos cuenta de lo que tenemos hasta que lo perdemos, pero no tiene por qué ser así; lo que más felicidad aporta a una persona es ser capaz de apreciar lo que tiene, en lugar de centrarse en lo que no tiene, y esta capacidad puede entrenarse hasta que se haga automática.

El contacto corporal, los besos, abrazos, caricias..., siguen siendo necesarios. Muchas veces se deja de hacer esto a medida que crece el niño, pero no tenemos por qué hacerlo ya que los beneficios son tan importantes si lo hacemos, como los contratiempos si no lo hacemos. Suele ser muy fácil expresar desagrado o desaprobación hacia las conductas que no nos gustan del niño... no olvidemos entonces algo tan importante como la expresión del afecto. El afecto no se debe dar nunca por sabido, es algo práctico, algo presente, algo que hay que expresar a diario para que sirva de algún modo. Con estas agradables muestras de afecto, trabajamos para que nuestro hijo adquiera seguridad en sí mismo, y no deberían depender de la edad; para un adolescente puede ser igual de importante, aunque no lo demuestre del mismo modo. Y lo mismo ocurre con los adultos y con las personas mayores.

Consejos

•Explicar al niño las cosas que hacemos. Despertar y mantener despierta su curiosidad e interés por «saber».

•Intentar que la comunicación sea lo más didáctica posible (educativa).

•Admitir nuestros errores e «ignorancias» ayudará al desarrollo del sentido de autocompetencia del niño, entre otras cosas. Además, un padre perfecto, que nunca se equivoca, que lo sabe todo... es un modelo demasiado frustrante para imitar.

•Aprovechar las preguntas de los niños para aprender cosas que poder enseñarle.

•Apreciar lo que se tiene, aunque no sea mucho. Esto no significa que nos debamos contentar y acomodar a nuestra situación; siempre hay que ir avanzando, pero sin menospreciar las bases sobre las que nos movemos (lo que realmente tenemos).

•Intentar que el ambiente sea afectivo. No deben faltar abrazos y besos.

EL APEGO

Para algunos padres, sobre todo madres, puede resultar a veces incluso incómodo el fuerte apego que su hijo siente hacia ella en estos primeros años; esto puede resultar incomprensible, pero sucede. El niño no quiere separarse de ella, le sigue a todas partes, llora cuando no está, no quiere comer si no se lo da ella... De todos modos, si la madre actúa adecuadamente estas conductas no tienen por qué ser tan molestas, ya que el niño será capaz de no comportarse siempre así. Pero independientemente de esto, téngase en cuenta que el apego es un proceso necesario para el desarrollo adecuado del niño.

Cuando el niño puede contar con la figura de apego en el momento en que la necesita, será menos propenso al miedo, a la inseguridad, etc. La confianza y seguridad posterior (de adultos) dependen del éxito en el apego durante los años inmaduros. El apego es lo que permite que el niño, como cualquier cachorro, no se separe de sus padres mientras no sea autónomo, porque junto a ellos se siente protegido, seguro y querido. Éste se irá desvaneciendo en la medida en que el niño vaya adquiriendo seguridad en sí mismo. Pero antes debe encontrar la seguridad en el entorno, y ésta se la debe proporcionar la madre (y el padre, aunque vamos a centrarnos primero en el apego a la madre por ser el más característico en esta etapa).

Durante los primeros meses, el apego entre madre e hijo es total. Tanto una como otro sienten esa necesidad de estar jun tos. El instinto se encarga de que esto se produzca porque es necesario para la supervivencia y desarrollo del recién nacido, quien de otro modo estaría totalmente indefenso y no estimulado. Pero a medida que crece el niño, conforme pasan los primeros años, el apego (no el amor) por parte de la madre se va difuminando. El instinto de nuevo actúa, ahora de esta manera, porque ese niño tiene que ir adquiriendo la autonomía y la independencia que le van a permitir poco a poco hacerse hombre o mujer, y si la madre no se desligara en cierto modo, esto no podría suceder; la madre debe ir facilitando este proceso «des-implicándose» gradualmente.

Pero hay que tener muy en cuenta que el niño sigue experimentando y necesitando ese apego a la madre, porque aún es vulnerable y tiene que aprender muchas cosas antes de poder valerse por sí mismo, sobre todo debe adquirir seguridad en sí mismo. El apego es una estrategia de la naturaleza que no hay que combatir. El niño tiene una inmensa necesidad de estar, sobre todo, junto a su madre hasta cierta edad, que la madre debe aceptar, y la mejor forma de aceptar un proceso de este tipo, es disfrutando con él. La naturaleza se encarga de facilitar esto, apoyando estas necesidades en la afectividad, en el amor y en el placer que da sentirse amado, por ello hay que disfrutar del apego de nuestro hijo hacia nosotros, regalémonos un rato cada día para disfrutar de esos

momentos, dejando por unos minutos la presión del trabajo, de las obligaciones, de las prisas... esta es una de las oportunidades que todo padre y madre tienen al alcance de sus manos para disfrutar de la vida.

Es normal, entonces, que el niño no quiera separarse de la madre, que haga todo lo posible para que esto no ocurra, incluso algunos aprenden a ponerse enfermos si sienten que la madre se va a separar de ellos... por eso es interesante que la madre trabaje activamente para que su hijo adquiera seguridad en sí mismo, debe enseñarle que, aunque se tenga que ir unas horas, siempre volverá con él, y en los momentos en que esté con él deberá darle el amor suficiente para que cuando no estén juntos, no lo eche en falta, lo siga sintiendo; deberá demostrarle tal seguridad en él y en su amor hacia él, que cuando esté sin ella siga sintiéndose seguro, confiado, tranquilo y, por tanto, abierto a aprovechar otras situaciones, aprendiendo algo en cada una de ellas.

La naturaleza nos ofrece las condiciones necesarias para educar bien a los hijos; nos dota del apego, del instinto, de las emociones necesarias para llevarlo todo a cabo. Pero nosotros, adultos, que diariamente estamos obligados a atender a multitud de estímulos a la vez, tenemos que aprender a distinguir cuáles de estos estímulos son prioritarios y cuáles secundarios, tenemos que ordenar nuestras prioridades y confiar en eso que nos dice que si algo es prioritario, es lo primero que se debe atender. El hijo es prioritario, mucho más que la televisión, la lectura, la siesta, el trabajo... y lo mejor es que esta prioridad no nos exige dejar las demás, simplemente necesita de una parte de nuestro tiempo, un tiempo que hay que aprovechar al máximo, un tiempo de calidad. Y ofrecer esta calidad es tan simple como asegurarse de que exista afecto, contacto y comunicación.

Incluso en los casos en los que no se ve al hijo más que unas pocas horas al día (muy comunes por motivos laborales), no habrá problemas si durante ese poco tiempo se le habla, se le escucha, se le abraza, acaricia, besa, anima, se le muestra orgullo, se juega con él... todas ellas actividades, sin duda, que para cualquier persona equilibrada deberían ser agradables.

Pero continuemos, el niño poco a poco irá comprobando que es cierto, que la madre (o padre) desaparece en ciertos momentos, pero siempre vuelve; irá comprendiendo que hay otras cosas que la madre tiene que hacer y que esto implica ciertos períodos de separación; irá comprendiendo que no le ocurre nada malo por estar un poco sin su madre; irá aprendiendo a no echarla tanto de menos porque estará seguro de que dentro de un rato volverá a estar con ella, pero para que todo esto se produzca sin contratiempos, debe hacerse bien. Para empezar, nunca debemos mentir al niño acerca de nuestras ausencias; si vamos a trabajar le explicaremos que vamos a trabajar, qué es el trabajo, por qué hay que trabajar...; si vamos de viaje le diremos que vamos de viaje,

adaptando las razones que le demos a su nivel de comprensión, pero sin distorsionarlas demasiado; si salimos a cenar se lo explicaremos igualmente.

Recordemos que toda comunicación con el pequeño debe ser didáctica, debe servirle para aprender algo. El niño tiene que aprender que los padres tienen que hacer otras cosas cuando no están con él y que esto no supone un peligro para su relación. Si cada vez que nos alejamos del pequeño le mentimos, no estaremos preparándolo para afrontar la realidad. Si le decimos «¡Quédate con los abuelitos que yo vengo enseguida, enseguida!» y tardamos cinco horas..., ¿qué clase de seguridad estamos creando en el niño? No le damos las bases para comprender las situaciones, no le facilitamos el entendimiento de las palabras porque no se corresponden con los hechos, no le ayudamos a entender los conceptos de tiempo porque «enseguida» no significa «cinco horas», no le estamos enseñando a disfrutar de su tiempo porque estará constantemente esperándonos y ansioso, y no le estamos enseñando a confiar en nuestra palabra porque no la estaremos cumpliendo...

Es muy importante que se explique al niño las cosas lo más realmente posible, sin angustias que él capta enseguida, sino con naturalidad. El niño que se queda con los abuelos o en la guardería o en cualquier otro lugar mientras la madre se va, se adapta mucho mejor a la situación, la acepta más y no sufre tanta ansiedad, si se le explica razonadamente por qué se le deja y por cuánto tiempo. Esto es imprescindible en toda adecuada educación. Uno de los problemas más comunes que afectan al aprendizaje escolar (lectoescritura, cálculo, etc.) de los niños pequeños es el no haber asimilado bien en su cerebro los conceptos de tiempo, y esto se puede evitar desde que el niño es bebé si se le informa y se le demuestra lo que significa el tiempo (lo que dura un minuto, cinco minutos, cuatro horas, un día, una semana...). De todo esto hay que ir informando al niño, no esperemos que lo aprenda solo porque será mucho más difícil y problemático, al afectar también a otros aprendizajes por ser una de sus bases, y tengamos en cuenta que si encima le engañamos (creyendo que así facilitaremos las cosas), aún obstaculizaremos más ese aprendizaje.

Hay niños cuyos maestros sorprenden llorando en clase preocupados porque sus padres están enfermitos en el hospi tal, cuando simplemente están disfrutando de unas, seguramente merecidas, vacaciones... 0 niños que sufren una gran tristeza e incluso llegan a sentirse no queridos porque sus padres anoche le dijeron que tardarían un ratito y se descubren despertándose al día siguiente en casa de sus abuelos sin ellos... Los niños tienen sentimientos (incluso mucho más intensos que los nuestros de adultos) y no debemos permitir que situaciones como estas ocurran.

Los niños se adaptan fácilmente a las situaciones siempre que vean que son como se les dice que serán, siempre que comprueben que sus padres les han dicho la verdad, que

pueden confiar en ellos y, por tanto, que vendrán cuando dijeron que vendrían... Si salimos y no vamos a volver hasta el día siguiente, digámoselo al niño, no le demos falsas esperanzas. Seguramente no le gustará y puede que al principio se enfade, es normal; a ningún niño le gusta separarse de su madre o padre, pero lo acabará aceptando mucho mejor que si espera una cosa y resulta otra. Y cada vez será mucho más sencillo, porque poco a poco irá confiando más en nuestra palabra, mientras que si le mentimos cada vez que debemos dejarlo, ocurrirá el mismo numerito de siempre, porque el niño no confiará, ni se sentirá seguro. Encima le estaremos enseñando a mentir, cosa que después odiaremos que haga él.

Una manera para facilitar estas separaciones es negociar con el pequeño, siempre que después se cumpla lo acordado con él, y reforzar su conducta con halagos, muestras de alegría y de orgullo, etc.: «Te quedas con los tíos y mañana papi te lleva al parque, ¿vale?... qué mayor y precioso eres, muy bien, hasta mañana...»; «Si no lloras cuando me vaya, te traeré una sorpresita cuando vuelva, dentro de dos horas... dos horas no son mucho, pasan enseguida mientras juegas, es el mismo tiempo que dura la película del osito, ¿te acuerdas?...»; «Mami tiene que ir porque sino... pero cuando vuelva, si no has llorado mucho, te daré un caramelo de esos que te gustan tanto, ¿vale?», etc.

Una vez explicada la situación, lo mejor es irse cuanto antes, sin mostrar lástima, ni dudas, ni nada de eso; lo que hay que mostrar ante el niño es seguridad, porque si le decimos que no pasa nada, que volveremos a tal hora, pero luego no conseguimos irnos sin mostrar ansiedad por ello, el niño se desconcertará porque comprende muy bien el lenguaje no verbal, el cual le está diciendo que hay algo «preocupante», y esto facilitará que empiece a llorar, que no quiera que nos vayamos, etc. Entonces una regla adecuada cuando por ejemplo queremos dejarlo con los abuelos, puede ser la siguiente:

1. Se avisa al niño de lo que va a pasar antes de salir de casa intentando ser positivos: «Hoy te quedarás en casa de los yayos un rato mientras mami va a tal sitio, ¡qué bien!, ¿no?, con lo que te quieren y te miman los yayos ¿eh?, ¡qué suerte tienes!... ¿qué juguete quieres llevarte?... o mejor, si me prometes que no vas a llorar cuando te deje, te compro uno nuevo, ¿vale?... pero pequeñito, ¿eh?... pero acuérdate de que no tienes que llorar y tienes que dejar que la mamá se vaya...»; mientras se le lleva a casa de los abuelos: «Qué contenta estoy de lo mayor y lo bueno que eres...; vamos a darnos prisa porque los yayos se mueren de ganas de verte», etc.

2. Cuando llega el momento de dejarlo e irse, se le avisa de lo que puede pasar: «Acuérdate de que me habías dicho que no ibas a llorar... si no otra vez no te compraré nada... luego vengo ¡eh! y te comeré a besos...», despedirse e irse, sin más preámbulos. Si tras cerrar la puerta le oímos llorar, no debemos volver,

porque si no le estaremos enseñando que para que volvamos tiene que llorar. No nos preocupemos, se le pasará enseguida.

3. Y cuando volvamos a por él: saludarlo, abrazarlo, besarlo, etc.: «¿Has visto como he venido cuando te dije?... ahora, ¿te vienes a casa con mamá?... venga, pues vamos, te has portado muy bien, estoy muy contenta...», o si no se ha portado tan bien... mejor no decirle nada o avisarle de que otro día no debe hacerlo, pero sin darle muchas vueltas, porque recordemos que debemos intentar prestar la mínima atención a las conductas que queremos que desaparezcan.

Consejos

•El niño tiene una inmensa necesidad de estar junto a su madre, que ésta debe aceptar.

•Nunca mentir al niño acerca del motivo por el que hay que separarse de él.

•Negociar con él hasta que aprenda a portarse bien en nuestra ausencia.

•Aprovechar estas y otras situaciones para introducir en el niño los conceptos de tiempo y de espacio (muy importante).

PREPARACIÓN PARA LA ESCUELA (TAREAS DE LOS PADRES)

Llega el momento de ir a la escuela. El niño tiene que estar preparado de antemano. Pongo como ejemplo una situación real de un primer día de guardería: cuando el niño aún no sabía qué era eso de la guardería porque nadie le había hablado de ello, de repente se encontró un día en un sitio, lleno de niños desconocidos, en el que su madre le dejó prometiéndole que iba a comprar una cosa y que volvería enseguida, sin ninguna explicación más. La mayoría de los niños sabían lo que tenían que hacer porque además no era el primer día del curso. Al sonar la sirena, todos se colocaron en filas dispuestos a entrar en las clases; sin embargo, él se quedó en medio del patio, confundído, asustado, llorando, sin saber qué hacer ni a dónde ir, con una inmensa sensación de abandono y mucha vergüenza... no quería moverse de allí porque si no, cuando volviera su madre, no le encontraría... se le había enseñado que no debía ir con desconocidos y cuando una maestra vino y le llevó con ella, sintió mucho miedo, fue una situación muy angustiosa, quizá la más angustiosa de su vida...

Un niño no tiene por qué pasar por esas situaciones. Es perfectamente capaz de entender las cosas si se le explican, y cuanto más le expliquemos las diferentes situaciones y el niño compruebe que se corresponden con la realidad, más fácilmente llegará a comprenderlas y más abierto estará a emprender otras nuevas. Hay que hablar al niño del colegio desde bien pequeñito, hacerle ver cómo los niños van a la escuela, qué hacen allí, cuántas cosas aprenden, cuántos amigos conocen, a qué cosas juegan... Tiene que hacerse una idea de la escuela como un lugar divertido y no amenazador y, por supuesto, donde existen unas normas que hay que cumplir. Tiene que ir asimilando las reglas que deben cumplirse en la escuela (las cuales no son tan diferentes de las del resto de lugares) para que no le lleguen de sorpresa, por ejemplo, tiene que saber que no se puede correr por los pasillos o bajar las escaleras corriendo, o hablar o levantarse de la silla sin permiso, que no debe gritar, que debe guardar el material una vez usado, que debe colgar la chaqueta en su percha, que debe atender a los maestros cuando hablan, levantar la mano para pedir el turno de palabra, pedir permiso para ir al servicio, etc.

Cuando los niños llegan a la escuela tienen que haber adquirido ya unas bases que le permitan el aprendizaje, de otro modo lo único que conseguimos es entorpecer el progreso del grupo y empezar a sumar un problema sobre otro en el niño. Esta base, repito, debe traerla de casa. Tampoco debemos obsesionarnos y llenar al niño la cabeza con todas estas reglas, simplemente ir enseñándoselas en la acción, haciendo, es decir, será mucho más sencillo que el niño entienda que hay que respetar un turno de palabra si en casa se hace también, por po ner un ejemplo. Además, deberemos hablarle también de sus derechos, no sólo de las obligaciones, y de los aspectos más positivos; decirle todo lo que podrá hacer, que aprenderá a leer, a escribir, que hará deportes y juegos, que aprenderá a usar el ordenador, que tendrá amigos, que harán fiestas...

Cuando el niño llega a la escuela tiene que ser ya, en cierto modo, experto en la utilización del lápiz y el papel; aunque sólo sea para hacer garabatos, tiene que saber utilizarlos. La adecuada coordinación psicomotora llegará poco a poco en cada niño según se le estimule. Para agilizar el proceso, el niño tiene que encontrar satisfacción por realizar esta acción. Cuando el niño hace un garabato en un papel, y luego nos explica lo que es, debemos escucharle atentamente, debemos mostrar interés por su trabajo y halagarle por él, incluso colgarlo orgullosos en la pared de su habitación, por ejemplo, aunque no se parezca ni por asomo a lo que se supone que es. ¿Qué importa ahora si parece un perro o una nube?, lo importante es que si le decimos que lo ha hecho muy bien, volverá a coger otro papel e intentará de nuevo hacer otro dibujo, ya que si no, perderá todo interés y se irá a hacer otra cosa.

Aquí empieza la motivación por el aprendizaje escolar y, como vemos, es tarea de los padres. Todos los primeros dibujos de los niños son imperfectos. Pero la diferencia entre un niño que más adelante sepa dibujar y le guste hacerlo, y luego sepa escribir y le guste

hacerlo y otro que ni lo quiera intentar, estará en función de los refuerzos que por ello recibió al principio, por sus primeros e imperfectos intentos. Y no se tome este tema como poco importante porque sí lo es, ya que el prerrequisito básico de la escritura es el dibujo. Y repito que no se debe exigir que el niño sepa dibujar, sino darle a entender que puede hacerlo, porque el dibujo es algo subjetivo, personal, cada uno representa la realidad a su manera y según su nivel de desarrollo y experiencia; no se puede exigir uniformidad.

Lo importante del proceso es la práctica y mientras el niño hace garabatos, se ejercita en técnicas que después deberá utilizar para dibujar, escribir y hacer otras tareas más complejas (su psicomotricidad fina, la coordinación cerebro-mano, con to do lo que implica: vista, orientación, movimiento, ritmo, presión..., su capacidad de concentración en una tarea, su atención en la misma, su manejo de los utensilios, etc.).

Si el niño no siente interés alguno por esta práctica, nunca perfeccionará su técnica, y si no le animamos, valorando sus intentos, no tendrá interés. Por tanto, cuando el niño nos enseñe orgulloso «la jirafa» que ha dibujado, no nos riamos, no la comparemos con «un pimiento», no le digamos que es fea, ni la tiremos a la basura, porque así estaremos tirando a la basura el autoconcepto y motivación del pequeño. Por el contrario, démosle un abrazo por haber dibujado una jirafa, esforcémonos en encontrar sus patas y su cabeza y si no las vemos, preguntémosle a él, que, encantado, nos lo explicará, y nosotros iremos diciendo...: «A sí... es verdad, no me había fijado... está muy bien, eres un campeón... ¿por qué ahora no la pintas con colores y se quedará más bonita aún?... o, ¿a que no me dibujas un árbol para que coma la jirafa?... mira yo los hago así... pero tú lo puedes hacer como quieras ¿eh?...»; así le enseñamos sin obligarle, sin presionarle, haciendo de modelos, cómo un animal tiene cuatro patas diferenciadas, que sobresalen del cuerpo, una cabeza tras un cuello, una cola, etc., y estaremos realizando un buen trabajo para lograr que cada vez sea más eficiente en sus representaciones.

Cuando el niño se niega a hacer un dibujo porque dice que no sabe, tampoco debemos presionarle. Siempre será bueno animarle a intentarlo y a no decepcionarse si no le sale como esperaba, inculcándole la idea de que si no se intenta no se aprende y que todo aprendizaje conlleva fracasos o errores que nos deben servir para perfeccionarnos, no para rendirnos y abandonar. Además tendremos que preguntarnos de dónde ha sacado el niño la idea de que no sabe... Nunca decir a un niño «déjalo porque no eres capaz», «no sabes», etc., sino «sí que puedes, pero tienes que aprender», y dejarle muy claro que nada se aprende de golpe, sino que es necesario incluso ir equivocándose hasta poder hacerlo bien.

Es muy importante que los niños aprendan de los errores, pero si cada vez que comete uno nos enfadamos, le estaremos en señando que equivocarse es algo que no se

puede hacer, que es algo malo, y causará en él ansiedad y miedo, y muchas veces dejará de hacer muchas cosas importantes sólo por el miedo, o incluso por el convencimiento de que no va a hacerlas bien, sin ni siquiera intentarlo. Recordemos que sin práctica no hay dominio.

Consejos

•Ofrecer pronto al niño pequeño lápiz y papel, colores, ceras, rotuladores... y mostrarse orgullosos por sus realizaciones (sean como sean).

•Enseñarle a utilizar los diferentes utensilios de trabajo haciendo de modelos («se coge así... sin apretar para no romper el papel... con la otra mano se sujeta la hoja para que no se mueva...»).

•Animarle fijándonos en sus intentos y en sus realizaciones más que en sus fracasos.

•Informarle sobre la escuela gradualmente desde mucho antes de que llegue el momento de ir, positivamente, sin meterle miedo, etc.

•Preparar en el niño las bases para que al llegar a la escuela sepa desenvolverse en ella sin resultar problemático.

•Inculcarle el sentido del orden en sus cosas, el respeto a la autoridad de los mayores, el respeto a los compañeros, y algunas habilidades sociales como saludar, pedir turno, permanecer sentado, atender al que habla, no gritar, no pegar, no correr por las escaleras, etc.

•Nunca desmotivar al niño con frases negativas sobre su ejecución («no sabes, está muy mal, no se parece en nada...»). El niño aprenderá haciendo y si no se le motiva, no querrá hacer.

•Cuando el niño está aprendiendo, no podemos pretender una realización perfecta por su parte.

Repito: cuando el niño está aprendiendo no podemos pretender una realización perfecta por su parte. Si queremos agilizar el proceso de aprendizaje debemos animarle, motivarle y no al contrario. Si está empezando a escribir y pretendemos que haga las letras perfectas, fijándonos y corrigiendo continuamente sus fallos, no le estaremos motivando a avanzar, sino obligándole a marchas forzadas, y eso no le gusta a nadie. Lo que tenemos que hacer, tanto padres como maestros, es resaltar la parte positiva de su trabajo, aunque sólo sea el intento. Si no reforzamos los primeros intentos, el niño no tendrá ningún interés en seguir intentándolo, simplemente lo hará porque le obliguemos

y así obtendrá pocos resultados, porque el aprendizaje eficiente va, de alguna manera, ligado a la satisfacción.

Un niño motivado no necesitará que le obliguen a sentarse a la mesa a escribir, sino que empezará a escribir instantáneamente, él solo; por ejemplo, cuando dibuje escribirá los nombres de las cosas, etc., sólo por la satisfacción que le va a aportar el enseñárselo luego a los demás, los cuales le halagarán y se sentirán orgullosos. Por supuesto, si hay algún error habrá que corregirlo para que no lo aprenda mal, pero siempre dando más importancia a lo que haya hecho bien (aunque sólo sea el intento de hacerlo), que a la corrección en sí: «¿Lo has hecho tú solito?, no me lo puedo creer, es precioso, está genial, eres muy listo.., espera, aquí falta una "R" en medio, si no en vez de poner "tronco" pone "tonco"... pero no pasa nada, está súper bien y estoy súper orgulloso de ti, vamos a enseñárselo a...».

Siempre es positivo modelar las acciones que el niño tiene que aprender (hacer de modelo), por ejemplo, mostrándole cómo dibujamos nosotros un árbol o cómo escribimos una palabra... con lo cual no debemos pretender que él lo haga igual, sino que aprenda cuáles son sus partes y dándole una idea de cómo lo puede hacer; hay que enseñarle el proceso, no el resultado del mismo. Cuando el niño nos dice que no sabe escribir «delfín», ¿qué ganamos diciéndole: «Pues aprende que ya es hora...», «Ya te lo he dicho mil veces», o cosas parecidas? ¿No será mejor mostrarle cómo lo hacemos nosotros?:

«Pues verás, se escribe así. primero la "D" con la "E", pero como no queremos decir "DE", sino "DEL", le tenemos que poner la "L" detrás, ¿vale?; ya tenemos "DEL", ¿qué nos falta?... nos falta "FIN", para lo que ponemos, primero la "F" con la "1", "FI", y luego la "N" para que suele "FINNN", y ya está, ahora pone "DELFÍN", y en minúsculas se escribe así. "delfín"... Ahora cópialo tu dos o tres veces fijándote bien y verás cómo lo aprendes». Y cuando lo escriba, no nos fijemos en su posible mala letra, sólo en si se entiende, y felicitémosle por ello; la buena caligrafía llegará con la práctica.

Le salga como le salga las primeras veces, animarlo, por ejemplo, con un: «Muy bien..., ¿ves como sí sabes?, pero intenta no salirte de la línea, ¿vale?». Para poner un ejemplo sobre el dibujo, si no quiere dibujar un árbol porque dice que no sabe, podemos decirle: «Yo lo hago así, mira... no sé cómo me saldrá, ya veremos... hago un tronco largo, luego encima le pongo unas ramitas, ¿ves?, le hago una copa, así, como si fuera una nube, ¿ves?, ¿te gusta?... ahora haz uno tú». Lo más normal es que el árbol que haga el niño no se parezca nada al nuestro, y no tiene por qué parecerse, pero tendremos que felicitarle por su dibujo sea cómo sea: ahora se trata de que aprenda y de que le divierta aprender, no de que ya sepa automáticamente, lo cual es imposible.

14

LOS DEBERES ESCOLARES

Hoy en día en muchos colegios va desapareciendo el concepto de deberes extraescolares o para casa, sobre todo cuanto más pequeños son los niños. En otros colegios siguen existiendo. Si se pregunta a los padres, muchos opinan que sí se deben poner deberes a los niños; otros dicen que no (muchas veces porque así se quitan una enorme responsabilidad de encima). Los deberes son un recurso para continuar el trabajo intelectual fuera de la escuela, que permiten al niño que no ha podido terminar su trabajo en clase, terminarlo en su casa, y que se vaya entrenando en el hábito de estudio. No tienen por qué ser negativos entonces, pero tampoco deben ser excesivos hasta el punto de tener que dedicarle toda la tarde, por lo que el niño tendrá que dejar de hacer otras cosas como jugar, salir, descansar, etc., convirtiéndose al final la tarea escolar en algo pesado y desagradable.

Es necesario que el niño disponga de un tiempo para jugar y para el ocio y si los deberes acaparan todo ese tiempo, sin duda acabará odiándolos y además no los aprovechará.

El problema es que en muchas familias los deberes escolares de los hijos suelen acabar provocando emociones negativas, y conflictos en las relaciones con ellos. La hora de los deberes suele ser la hora de la ansiedad. Muchos padres no son capaces de entender que el niño está aprendiendo y no tiene por qué hacer los deberes automáticamente bien... no tienen ni idea del mal que están haciendo al niño respecto a la tarea es colar, si convierten el momento de hacerla en algo tan desagradable para todos. Se ponen nerviosos ante la lentitud, los errores, la mala letra o la supuesta incapacidad del niño para «enterarse». Y no se dan cuenta de que, en un ambiente como el que crean, es imposible que nadie pueda enterarse de nada. Normalmente tienen que obligar al niño a hacer su tarea, le amenazan con algún castigo; si tienen que explicarle algo, se ponen histéricos si el niño no lo comprende inmediatamente, incluso le descalifican o le insultan...

Otros padres optan por despreocuparse literalmente y dejar que el niño haga lo que quiera, pero los deberes escolares son deberes, tanto para los hijos como para los padres, al menos hasta que el niño alcance una autonomía mínima en este sentido, la cual le permita sentarse a hacerlos él sólo, sin que haya que empujarle, y esta autonomía en el niño puede lograrse desde que es pequeño. El mejor método es conseguir que la actividad no sea negativa (es necesario tener paciencia y ver desde los ojos del niño, no descalificarlo y permitirle después una actividad de su agrado, a modo de premio). Por supuesto, no debemos olvidar que le ayudaremos mucho si somos modelos adecuados de

conducta ante él, haciéndole ver que los adultos también tenemos nuestros deberes: los propios de la casa, los que se pueden llevar a casa del trabajo, el conseguir que él haga sus deberes... y que hay que hacerlos lo mejor posible.

Por suerte, no todos los padres son como los dos tipos descritos anteriormente y por dar ejemplo y no centrarme sólo en lo negativo, quiero dedicar especial atención a aquellos que con una simple pregunta en tono afectivo estimulan al niño a sentarse y hacer sus deberes, que le proponen algo que le guste para cuando acabe y lo cumplen, que le demuestran en todo momento lo orgullosos que están de él y lo que les encanta verle trabajar, que aunque estén haciendo otras cosas, se acercan de vez en cuando a prestar atención al niño cuando más se la merece y no con la intención de decirle «esto está mal», sino de demostrarle que están atentos a su trabajo, que les interesa. Los padres que aprecian el esfuerzo del niño sin exigirle la perfección, fijándose más en lo que ha hecho bien que en lo que ha hecho mal, corrigiéndole con paciencia cuando sea el caso, entendiendo que es el profesor quien debe evaluar el trabajo... están reforzando esa conducta (hacer los deberes), haciéndola fuerte. Acostumbrarse a actuar así aporta satisfacción y eficiencia.

Para facilitar la interiorización de la rutina de los deberes, se puede hablar con el pequeño y hacer un plan, un horario. También se hablará con él sobre las consecuencias que tendrá el cumplir o no con esta obligación suya (premios y castigos). Si algún día se niega a hacer sus deberes, entonces no deberemos dudar a la hora de aplicar el castigo acordado con él, pero el niño siempre tiene que estar avisado para que el castigo sirva de algo, no se le puede poner ningún castigo por sorpresa. Del mismo modo, cuando haga sus deberes se le premiará con lo acordado. Todo esto continuamente, hasta que el niño haya aprendido e interiorizado esta tarea.

Dos preguntas clásicas de los padres suelen ser: ¿Debo ayudarle con sus deberes? o ¿cómo ayudarlo con sus deberes?... Sí, ¿por qué no?, al menos hasta que haya aprendido la costumbre de hacerlos y siempre dándole la máxima autonomía personal de la que él sea capaz. Durante los primeros cursos sobre todo, tenemos que preguntar a diario al niño sobre sus deberes y mostrar interés por su trabajo escolar, mirando con él sus cuadernos, felicitándole por su trabajo, etc., y además comprobar si tiene deberes. Tenemos que desarrollar un nuevo hábito en él. Debemos recordarle (hasta que ya no sea necesario) que todos los días tiene que anotar sus deberes escolares y traer a casa el material necesario para poder hacerlos. Cuando el niño es pequeño el padre o la madre pueden estar en el mismo lugar donde éste hace sus deberes, para poder ayudarle en un momento determinado a centrar su atención, etc., pero según va pasando el tiempo, se le debe ir dando más autonomía, haciendo nosotros nuestras cosas y acercándonos de vez en cuando, sobre todo para felicitarle por su responsabilidad y preguntarle si va todo bien...

En cuanto al lugar, es aconsejable que sea agradable y siempre el mismo para que psicológicamente lo asocie al estudio y no se distraiga mucho. Por supuesto, no debe hacer los debe res delante de la televisión, aunque esté girado hacia el otro lado, o incluso sin voz, porque queramos o no, le interese o no la programación, es una continua fuente de distracciones. El lugar debe ser bastante tranquilo y con buena iluminación. Si la luz es artificial, lo mejor es usar una bombilla de 60 W de color azul, evitando los tubos fluorescentes, colocada a la izquierda si el niño es diestro y a la derecha si es zurdo, para evitar sombras molestas. El momento debería acordarse con el niño, teniendo en cuenta que no debe acaparar toda la tarde, ni hacerse después deprisa porque ya no hay mucho tiempo.

Para favorecer el hábito conviene que ese momento sea el mismo todos los días, incluso en su duración (a la misma hora y durando lo mismo), de modo que el día que se haga el remolón, cuando acabe el tiempo de los deberes debe dejar de hacerlos y enfrentarse al día siguiente en clase con su responsabilidad por no haberlos acabado. Esto que parece tan drástico es mucho mejor que ese «tira y afloja» que acaba ocupando toda la tarde, acabando con la paciencia de cualquier padre y convirtiendo los deberes en algo desagradable para el niño (para todos). Por supuesto, debemos ser realistas en cuanto al tiempo que vamos a dedicar a los deberes; el niño tiene que poder hacerlos tranquilamente, a su ritmo. Si el niño cree que no le va a dar tiempo porque tiene muchos, podemos crearle una ansiedad que le impida trabajar bien, por lo que nada tiene de malo ser flexibles siempre que sea porque necesita más tiempo, no porque no quiera hacerlos, o porque se distraiga jugando.

También hay que tener en cuenta el esfuerzo que le suponga al niño; unos ejercicios serán muy fáciles, pero otros pueden resultarles complicados, o a un niño puede no costarle hacerlos mientras que a otro se le hace un mundo. Si el niño tiene dificultades de cualquier tipo (destacando las de atención), se le deben dar más facilidades; sobre todo hay que evitar algo que muchos padres no parecen entender y que es tan simple como evitar que además de fracasar en la escuela, tengan más de lo mismo al llegar a casa. Para estos niños puede ser necesario hacer breves períodos de descanso o juego cuando termine una parte de los deberes y antes de empezar otra.

Es posible que el niño no tenga deberes todos los días; sin embargo, para consolidar el hábito de hacer los deberes es bueno convertirlo en rutina, por lo que el niño debería hacer deberes todos los días cuando llega la hora, aunque sólo sea un poco. Entonces, cuando el niño no tenga deberes, hay que acostumbrarlo a dedicar, por lo menos, unos minutos a tareas como leer un poco, repasar el cuaderno, explicarnos qué ha aprendido hoy en el colegio, hacer algún dibujo, repasar el tema que ha estudiado hoy, mirar qué temas va a empezar mañana...

Es mejor saber y recordar que los padres somos los padres, no debemos ejercer de profesores. Debemos animarle, ayudarle a organizarse, explicarle algo difícil que no entienda, etc., pero no debemos darle las soluciones a los problemas o ejercicios, sino ayudarles a que los piense él, haciéndole otras preguntas, poniéndole otros ejemplos, para que vaya llegando a la solución. Se le puede ayudar un poco al principio para motivarle o enseñarle algo nuevo, dejando que luego continúe él solo. El momento de revisar los deberes debe ser aprovechado para mostrar interés por su trabajo y dar más importancia a lo que está bien hecho. La corrección es mejor dejarla al profesor en clase.

También podemos corregirle alguna cosita, no hay nada de malo en ello, pero nuestra labor es la de asegurarnos que la tarea está hecha; los deberes no tienen por qué llegar a clase siempre perfectos, pero sí hechos. No debemos criticar sus resultados porque esto va a dañar la relación con el niño y puede ser muy desmotivador para él. Los padres tenemos que reforzar lo positivo, para estimular su interés y su esfuerzo por hacerlo aún mejor, y la corrección la realizará el profesor; sobre todo hacerle entender que al día siguiente pueden preguntar sus dudas al profesor.

Si al niño ya de pequeñito se le va acostumbrando a esto, normalmente no habrá problemas durante toda la escolaridad. Pero si no lo hemos hecho y el niño ya «odia» hacer los deberes o no es capaz de hacerlos él solo, hay que saber que esto tiene solución pero lo primero que debemos realizar es un cambio de hábitos. Deberíamos en estos casos también hablar con el tutor pa ra ver si el niño necesita algún tipo de apoyo extra en la escuela, para llegar a un acuerdo con él acerca del tipo o cantidad de deberes que el niño puede afrontar sin problemas o sobre cómo podemos ayudarle nosotros. Y, por supuesto, si no podemos hacer frente al problema, hay que buscar consejo de un profesional, preferiblemente especialista en pedagogía o psicopedagogía.

EL JUEGO

Jugar es una actividad espontánea, que tiende a afianzar algo recién aprendido mediante su repetición placentera hasta la adquisición de destrezas y hábitos. Es una verdadera preparación para la vida; por ello todos los cachorros juegan. Además, las energías que sobran y no se emplean en otras actividades se descargan a través del juego. Con el juego el niño aprende valores sociales (obediencia, compañerismo, justicia, respeto al otro, a las normas...), porque gracias al juego, el niño realiza identificaciones; con la escenificación (marionetas, jugar a «como si...», dramatizaciones...), el niño domina algo del exterior y algo del propio mundo interno; gracias al «pensamiento mágico» del juego, el pequeño adquiere más seguridad en lo que va conquistando y viviendo; al jugar, proyecta vivencias que no podrían ha cerse de otro modo; se simbolizan deseos reprimidos, y se facilita la expresión del mundo emocional; se descarga agresividad y se liberan tensiones; se crea una barrera contra la amenaza de la angustia, la depresión, el miedo...; y es un medio para resolver conflictos inconscientes (aunque sea de manera indirecta).

Las ventajas del juego son inmensas, por ello hay que dar al niño tiempo para jugar y permitirle que sea él quien organice sus juegos en el tiempo libre que tenga.

El juego tiene sus fases, por lo que cambiará de forma según el nivel de desarrollo, acoplándose a las fases de maduración física y mental. La familia debe tener en cuenta que el niño no quiere jugar siempre a lo mismo porque cada edad tiene su motivación y sus necesidades de maduración. Por poner algún ejemplo, de 0 a 3-4 años, abundan los juegos de ejercicio como tirar piedras a un charco, mar, río...; alinear objetos, saltar de un sitio a otro; jugar a los «por qué», a «veo-veo», etc. Desde esta edad hasta los 7 años, utilizan los juegos de símbolo como hablarse por teléfono; hacer «como si... leyera el periódico, durmiese...»; dormir a un muñeco; dejar correr arena entre los dedos y decir «llueve»; andar a cuatro patas y decir «miau»; inventar un pueblo donde viven personas; jugar a estar muerto... De 6-7 a 11 años aparecen los juegos de reglas, como pueden ser las carreras, lanzamientos, competición...; cartas, ajedrez, damas...; partidos de pelota, de tenis, de bolos...

Sin adentrarnos en demasiados tecnicismos, es también muy interesante conocer la «hipótesis de la supresión mediante el juego». Vamos a intentarlo... La supresión es un proceso psicológico por el que se acaban de consolidar los aprendizajes, dejando libre la parte del cerebro que se encarga de la actividad consciente para abrirse a nuevas experiencias. Un aprendizaje complejo debe terminarse mediante un proceso latente (encubierto o escondido) para no ocupar obsesivamente la atención. Pero este aprendizaje latente tendrá que autorreforzarse para evitar su extinción por el camino, por ello, tiene que ser necesariamente una práctica agradable: un juego. Entonces el juego sería la actividad agradable que media entre el primer aprendizaje y la habilidad consolidada, que actúa puliendo aprendizajes re cientes y compactándolos en capacidades que posibilitan en el individuo la adquisición de otras más complejas.

El cantar, hablar, escuchar música, etc. mientras conducimos un coche, por ejemplo, es posible porque la habilidad de conducir funciona por sí sola, automáticamente, sin que tengamos que atender al proceso, es decir, en estado «suprimido». Cada habilidad adquirida (cada automatismo) nos libera de tener que pensar cómo actuar en cada momento, porque la realizamos automáticamente. Entonces con el juego se produce un proceso por el que se asimila lúdicamente lo aprendido y se elimina de la conciencia, haciendo que se produzca de forma automática (sin pensarlo). Gracias al juego, lo aprendido en contacto con la experiencia se convierte en hábito o destreza instrumental y una vez que se tiene esta nueva habilidad, ésta se convierte en medio o instrumento para conseguir otras y para la creación en general (esto es lo que se conoce como creatividad).

Por todo ello, según los aprendizajes se van haciendo más complejos, es más conveniente que vayan seguidos de un período de tanteo con ensayos y errores y sin exigencias, es decir, que el niño pueda jugar con lo aprendido. La creatividad se manifiesta sólo cuando se domina la técnica o la habilidad correspondiente, y ésta se domina jugando, practicando... (sólo hacen patinaje artístico los buenos patinadores, por

lo que podrán ser creativos en esa habilidad).

Todo esto forma un ciclo que comienza en la inteligencia como capacidad para resolver situaciones nuevas, continúa con el aprendizaje, se prolonga la actividad por medio del juego, hasta consolidar en habilidades útiles el aprendizaje adquirido. Y el dominio de estas habilidades permite al sujeto la posibilidad de combinarlas para producir resultados originales (creatividad) y plantear a la inteligencia situaciones de rango mayor, volviendo a repetir el ciclo. En otras palabras, hay un aprendizaje inicial, luego repeticiones placenteras (juego), después se articula fluidamente la nueva actividad y, por último, se automatiza. A partir de ahí, se desatiende, la destreza pierde interés como juego y se emplea como instrumento para lograr otras habilidades. Entonces se afronta creativamente un segundo aprendizaje empezando otra vez el ciclo con sus momentos de juego y de automatización.

Adquirida una habilidad, el juego correspondiente tiende a parar y estas habilidades dominadas sirven para emprender otras más complejas (creatividad). Veámoslo con un ejemplo: el mismo niño que a los 3 años juega con un triciclo, intenta a los 4 montar en bici con ruedas auxiliares, a los 5 quiere que se las quitemos, a los 6 suelta el manillar, a los 7 se levanta del sillín y rueda de pie sobre los pedales, luego sale con otros ciclistas a pasear, hablando y bromeando a la vez sin prestar atención a los pedales, es decir, suprimiendo la habilidad de montar (ya no es habilidad, sino automatismo).

¿Qué tendría que hacer un padre o un maestro que quiere hacer eficaz la enseñanza a través del juego? En primer lugar, tendrán que ir alternando las fases de enseñanza-aprendizaje y de juego con lo aprendido; pero, ¿no vale jugar primero y enseñar después?... En principio no. Si el juego refuerza habilidades en vías de terminación, el ejercicio del aprendizaje tiene que ir por delante (al menos un poco por delante), entre otras cosas porque la habilidad no significa el dominio de la totalidad (por ejemplo saber escribir), sino que se va adquiriendo por partes (escribir letras) que requieren un juego episódico también.

Además es importante la idea de la relación entre aprendizaje-juego por ejemplo a la hora de aplicar la «Ley del efecto» que tanto estamos comentando a lo largo de todos los capítulos de este manual, que dice que las consecuencias agradables motivan a que las conductas se repitan (se aprendan) y las consecuencias desagradables tienden a hacer que la conducta desaparezca, por lo que si el juego (agradable) sigue al aprendizaje, éste se afianzará, mientras que si el aprendizaje (más enojoso) sigue al juego (más divertido), contribuirá a que aquél se abandone, o dicho de otra forma, a que el aprendizaje aburra. En definitiva, no se trata tanto de enseñar jugando, sino más bien de «jugar a aprender».

De todos modos, también es cierto que hay un juego que debe preceder al aprendizaje

y otro que debe seguir a lo aprendido. El juego que sigue al aprendizaje es el que debe fortalecerlo, entrenarlo y automatizarlo, y el juego que va antes es el supresor de habilidades necesarias para el nuevo aprendizaje (supresor de habilidades anteriores). Los instrumentos de este juego son los juguetes, que se destinan a evocar y «rutinizar» las habilidades previas, anticipatorios del nuevo aprendizaje.

En cuanto al juguete, recordemos que su ausencia en torno al niño pequeño perjudica su desarrollo cognitivo y social; pero también, que demasiados juguetes a la vez dispersan su atención y lo excitan demasiado.

El juego no sólo debe ser aceptado en el comportamiento infantil desde la familia, sino que ésta debe estimularlo al máximo. Pero hay que tener cuidado y distinguir lo que es el juego como expresión de vivencias internas de lo que es el juego que se le impone al niño desde fuera. En este sentido, el juguete es un objeto que el niño desea y transforma parte de su mundo interno, pero no todo juguete es educativo. Se suele decir que el niño, por sí mismo, no lo habría inventado, ya que para el niño todo es bueno para jugar. Al niño le basta una lata de cualquier cosa, un grupo de sillas, una caja de cartón, un alambre, etc. Además, el hacer esto estimula su creatividad e imaginación. Por eso, no se trata aquí de estimular al consumismo del juguete comercializado, sino de dejar al niño jugar con lo que le divierte en un momento determinado, porque será positivo para él.

Vemos que el niño en esta etapa necesita jugar, pero el apoyo del verdadero juguete no será siempre necesario: cualquier objeto que despierte su interés es suficiente. De todas formas, cuando el niño tenga que buscar este apoyo (un juguete), hay que saber que un buen juguete debería tener las siguientes características:

-Que no limite o canalice mucho el margen de elección e iniciativa del niño.

-Que pueda ser empleado en varios sentidos.

-Que se puedan hacer cosas para las que no ha sido fabricado.

-Que provoque la creatividad.

-Que permita hacer, decir, actuar «como si...», etc.

Consejos

•El niño necesita tiempo para jugar. Dejar al niño que juegue.

•Dedicar también cierto tiempo a jugar con el niño.

•Reforzarle cuando juegue a aprender o con lo aprendido (escribe, dibuja, lee, cuenta, etc. mientras juega).

EL DIBUJO Y EL JUEGO

Vamos a hablar de nuevo del dibujo por ser un paso muy importante en el aprendizaje del niño y vamos a hacerlo relacionándolo con otro instrumento de aprendizaje como es el juego. El juego es una parte de la vida del niño muy importante, como ya hemos podido ver. Mediante el juego el niño aprende, asimila y acomoda los aprendizajes, los practica. El juego es importante a todas las edades, por lo que a todas las edades debe permitirse y facilitarse.

Comentábamos en un apartado anterior, cómo el niño ejercita sus aprendizajes para asimilarlos y organizarlos psicológicamente, para incluirlos en su repertorio de conocimientos y comportamientos. El niño tiene que practicar los aprendizajes para asimilarlos, aunque sea a base de imaginación, y para esto sirve el juego. Fijémonos en que de nuevo asociamos el aprendizaje con el disfrute, esto es importante tenerlo muy en cuenta, porque si un niño cree que no sabe por ejemplo dibujar, porque alguien se ha podido burlar de sus dibujos, no le interesará nada dibujar, no jugará con el dibujo, no lo pasará bien haciéndolo y, por tanto, no lo aprenderá; a nadie le gusta hacer algo que sabe (o cree saber) que hace mal. Mientras que un niño que disfruta dibujando, seguramente porque su trabajo es admirado, jugará a dibujar sin duda, querrá dibujar muchas veces, practicará esta actividad que le aporta esa satisfacción de sentirse competente y, por supuesto, con la práctica, cada vez lo hará mejor, y dibujará, pintará y más tarde escribirá, por gusto, por aprender.

Es muy importante conseguir que el dibujo se convierta en un juego para el niño, ya que necesita práctica y si no le divierte no lo practicará. Por otra parte, cuando el niño ya domine en cierto modo el dibujo, éste dejará de ser un juego y pasará a ser un instrumento para asentar nuevos aprendizajes, entre ellos la escritura. Todo el mundo sabe que si un niño ve una película de dinosaurios y le ha gustado, luego jugará a dinosaurios, y si le gusta dibujar, dibujará dinosaurios, es decir, utilizará el dibujo como instrumento para asentar nuevos aprendizajes. Todo juego practicado se convierte en instrumento de nuevos aprendizajes, veámoslo con un ejemplo:

Un niño de 3 años juega «al» tobogán; su empleo del aparato responde a la idea que tuvo el constructor al diseñarlo (sube la escalera y se desliza por la rampa). El chico de 7-10 años, en cambio, puede también jugar en el tobogán, pero si lo observamos bien, vemos que ya no juega a lo mismo (subirá corriendo por la rampa, saltará desde lo alto por detrás, o bajará por la rampa de pie o en cuclillas...), es decir, juega «con» el tobogán a hacer acrobacias y a desafiar situaciones de equilibrio arriesgado, y todo esto es otro juego en el que ha utilizado algún tipo de creatividad.

Muchos padres dicen que sus hijos dibujan mal, y a veces se enfadan con ellos... Pero el niño no quiere hacer las cosas mal, no quiere dibujar mal, simplemente lo hace como puede. Conozco casos de padres que pretenden en los dibujos de sus hijos una perfección que es imposible para su nivel de desarrollo, y creen que obligándoles a hacerlo de otro modo, para el que realmente aún no están preparados (si no sin duda lo harían), les enseñarán a dibujar mejor, incluso les hacen borrar sus dibujos y los terminan ellos en su lugar, aun cuando son para presentarlos en la escuela, ¡qué triste!, pero, ¿le gustará a ese niño dibujar o simplemente lo hará porque su padre le obliga?, ¿representará con sus dibujos su nivel de desarrollo o el nivel de desarrollo del padre?, ¿utilizará el dibujo para jugar?, ¿lo convertirá en instrumento de aprendizaje?, ¿podrá servirse del dibujo para aprender cosas nuevas?... Seguramente no.

En este caso, el dibujo perderá su poder de instrumento de aprendizaje, siendo simplemente un resultado de un proceso de instrucción forzada, no adaptado al nivel de desarrollo y, por tanto, a las exigencias evolutivas del niño y que todo lo que le aporta es presión por llegar al nivel que le impone su padre y malestar por no alcanzarlo, dañando incluso su autoestima y su sentido de competencia. Es necesario saber ver desde la óptica de los niños; todos hemos sido niños, esforcémonos en recordarlo. Si es usted de los padres que opinan que los dibujos de sus hijos son demasiado infantiles, intente hacer esta prueba:

Dibuje una casa, seguramente sabrá hacerlo... y luego pregúntese cuántas casas ha visto y dibujado en su vida... Después, dibuje un virus, por ejemplo, o una proteína..., seguramente nadie dudará de que su primer dibujo es una casa, ya que ha tenido la experiencia de ver muchas casas, de dibujar muchas veces una casa, etc., pero, ¿qué opinará un biólogo de su representación del virus o de la proteína?, ¿quizá que es una representación un poco infantil y que nada tiene que ver con la apariencia que realmente tiene un virus o una proteína?... La excelencia está en la experiencia.

Debemos aprender a apreciar lo que hacen los niños porque su experiencia es mínima y no se puede, de ninguna manera, comparar con la nuestra. Intente ahora hacer otra prueba:

Empiece por pedirle a su hijo que le haga un dibujo, explíquele que no le importa que sea perfecto, que no le importa cómo le salga, que simplemente le interesa que no falte ninguna parte importante en él. Si le contesta que no sabe, anímelo a intentarlo diciéndole que no importa cómo le salga, que no le va a regañar, que simplemente tiene que aprender, y que al menos lo intente porque si no lo intenta nunca lo aprenderá. Cuando su hijo termine, muéstrele orgullo por su dibujo (sea como sea), bésele y dígale: «¿Ves como sí que sabes?», intente ver en él su subjetividad, intente encontrar algo positivo que alabar en él, póngale imaginación, tanta imaginación como le pone el niño,

y si tiene que corregir algo, empiece diciéndole que está muy bien, sugiriéndole después que quizá quedaría aún mejor si le hiciera esto o aquello, sin obligarle, sino haciéndole pensar sobre su realización y sobre cómo podría mejorarla, y, sobre todo, dándole más énfasis a la parte positiva que a la corrección...

Comprobará que actuando de esta manera es como realmente va a ayudar a su hijo a interesarse y a aprender a dibujar, poco a poco, sin presiones, jugando. Verá cómo el niño va adquiriendo interés en dibujar y tendrá ilusión (y no miedo) de enseñarle sus dibujos y de aprender de las sugerencias que usted le haga. El dibujo es una de las primeras formas para representar el pensamiento (después llega la escritura), es, por tanto, una base muy importante.

Consejos

•Nunca burlarse o despreciar el dibujo del niño. Esforzarse en encontrar aspectos positivos que resaltar en él.

•Trabajar para que el dibujar sea divertido para el niño, que sea un juego para reforzar aprendizajes, imaginación, memoria, creatividad, etc.

•Cuando al niño le cueste dibujar algo que quiere, hacer de modelo para enseñarle paso a paso, pero no pretender que luego al niño le salga igual.

LOS VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son juegos que se desarrollan delante de una pantalla o monitor. Cuando el niño es aún pequeño puede empezar a interesarse por estos «nuevos juegos», que antes no se podían ni imaginar y que ahora son la pura realidad. No hay que impedir al niño que juegue y se familiarice con las nuevas tecnologías, porque son su presente y su futuro; con mandos, ondas y pantallas se desenvolverá en su vida personal y profesional, por lo que debe adquirir experiencia en ellos, comprender su funcionamiento y sus posibilidades. No debemos comparar estos nuevos juguetes (PlayStation, GameBoy, juegos de ordenador...) con los que teníamos durante nuestra infancia, porque las cosas han cambiado, y mucho. Además también nosotros, de haberlos tenido cuando éramos niños, habríamos jugado con ellos sin duda.

El problema principal es conseguir en el niño un autocontrol en su comportamiento que le permita no obsesionarse con estos juegos (que suelen ser muy atractivos para ellos) y saber repartir su tiempo entre todas sus actividades y no sólo en una. Y por su parte conseguir, los padres, la suficiente autoridad como para proponer las reglas adecuadas en el hogar y que sean cumplidas. No olvidemos que para que el niño tenga una PSP, por ejemplo, nosotros tenemos que comprársela... la primera cosa que podemos hacer es esperar hasta que creamos que el niño ya es capaz de jugar sin obsesionarse así como de comprender las normas que debe cumplir para que se le permita jugar las horas pactadas.

No olvidemos tampoco que, cuando ya tiene el juego, nosotros somos quienes tenemos que permitirle jugar o no y durante cuánto tiempo. Las horas que pase ante estos juegos deben pactarse con él, aunque sea pequeño; de este modo facilitaremos mucho su cumplimiento. Y ya que le atrae tanto este tipo de juego, podremos utilizarlo como refuerzo de su conducta (o como castigo, no dejándole jugar si no se porta como debería, siempre bajo previo aviso). Tanto si se utiliza como refuerzo o como castigo, el niño debe estar bien informado de nuestro plan: «Si al llegar a casa haces tus deberes escolares sin que tenga que obligarte yo, podrás jugar un rato a la GameBoy, si no, no», o «Cada vez que me grites te descontaré una sesión de PlayStation»... Las posibilidades son infinitas, pero lo verdaderamente importante si queremos que el niño aprenda algo de esto, es avisarle de las posibles consecuencias que para él y para todos tendrá su conducta.

No conviene prohibirle jugar sin más, será mucho más efectivo hacer un trato con él sobre los días y las horas que podrá jugar, siempre que cumpla con una condición que también se pactará con él. Si cumple con sus demás responsabilidades, no hay ningún

inconveniente en que juegue con estos aparatos, pero siempre con juegos adecuados a su edad y durante períodos de tiempo prudenciales. En el momento en que acepte las bases (si no se llega a un acuerdo, se guarda el juego y no se permite su uso), ya estamos haciendo que practique su capacidad de autocontrol y de responsabilizarse de su conducta, siempre que nos preocupemos de que esas bases se cumplan, porque si le decimos que si no recoge sus juguetes no juega con la consola, y sin embargo él se pone a jugar sin hacer caso y nosotros se lo permitimos... el niño sólo está aprendiendo a desobedecernos, y como se sale con la suya, volverá a hacerlo en otras ocasiones.

¿Cuánto tiempo puede jugar? Sobre el tiempo que pueden pasar los niños con las consolas y estos tipos de juego, cada padre debe proponer sus reglas, y debe implicarse activamente para que se cumplan. En realidad no existen efectos negativos sobre el comportamiento, derivados directamente del uso de vi deojuegos, siempre que se respeten ciertas reglas. Reglas que nos informan, por ejemplo, de que se debe descansar cada dos horas, que debe mantenerse cierta distancia con la pantalla, de cuál es la postura adecuada para jugar, de cuál es la edad aconsejada para cada juego, etc. Estas normas debemos cumplirlas y para poder hacerlo tenemos que mantenernos informados, interesarnos y leer las explicaciones que en cada caja del juego se incluyen, sobre todo teniendo en cuenta que muchos de nosotros en cuanto padres, no tenemos ni idea de cómo se usa y se juega a estos videojuegos. Es por ello imprescindible enterarnos del contenido del juego para poder evitar, por ejemplo, los muy agresivos, para saber la edad para la que está recomendado y, por supuesto, para dar buen ejemplo, porque si el niño ve que los padres no cumplen estas normas, que ni siquiera se molestan en leerlas, ¿por qué se supone que debería hacerlo él?

Los temas que más preocupan a los padres de los videojuegos suelen ser los efectos en su socialización (aislamiento social), la posible adicción, la violencia de algunos juegos, la pasividad, el retraso escolar, etc. Téngase en cuenta que todos estos problemas aparecerán si no se controla el uso del juego con normas adecuadas, mientras que no se darán en un ambiente adecuado. Sí que es cierto que la violencia de algunos juegos provoca un aumento de comportamientos agresivos en los niños, pero no más de lo que lo hace la televisión, por ejemplo, o el comportamiento agresivo de los padres... Hay estudios que demuestran que los contenidos violentos de los videojuegos y de la televisión provocan los mismos efectos, por ello no tiene ningún sentido seleccionar y controlar el contenido de estos juegos, si a la vez no se controla el contenido de los programas de televisión que se dejan ver al niño (o al contrario) y lo mismo puede decirse del tiempo que el niño dedica a ellos.

En cuanto a la adicción, jugar con videojuegos no es una actividad que pueda generar comportamientos ludópatas, ya que no se pueden comparar a los juegos de apuestas. Es cierto que hay niños que «se enganchan» al videojuego, a las videoconsolas y al

ordenador, pero del mismo modo que se enganchan a la televisión o al deporte o a cualquier cosa que les haga cen trar la mayor parte de su actividad en ella. Para evitar esto, lo mejor es poner horarios concretos para cada actividad (tanto para la televisión como para los videojuegos) y molestarse en que se cumplan, premiando de algún modo su cumplimiento y castigando su incumplimiento. Téngase en cuenta que, como todo lo nuevo, al principio gusta mucho, casi obsesiona, pero a medida que pasa el tiempo, debe ir perdiendo su atractivo inicial. Entonces el tiempo que el niño dedica al videojuego debería ir disminuyendo progresivamente y no al contrario.

Sobre los posibles problemas de aislamiento social que se dice que provocan estos juegos en los niños, parece ser que no son tan reales; muy por el contrario, al niño le gusta jugar con los amigos, se divierte mucho más en compañía y suele intercambiar trucos y juegos con ellos. Otro caso sería el del niño que ya se siente aislado en cierto modo, generalmente por problemas de autoestima o por algún tipo de discapacidad y se vuelca con los videojuegos.

Del mismo modo, el jugar con videojuegos no implica que el niño vaya a obtener menores resultados escolares, por el contrario, puede servirnos para potenciarlo, en el sentido de que si hace los deberes podrá jugar a la consola, si no aprueba, se queda sin PlayStation durante tanto tiempo, etc., es decir, también puede servir para incentivar el estudio. Otros aspectos negativos tienen que ver con el tiempo que se pasa frente a este tipo de juegos, su cercanía, su postura durante el juego, etc., efectos que de nuevo se comparten con los que se producen frente a la televisión, el ordenador o cualquier aparato con pantalla.

Las influencias negativas de muchos videojuegos existen, aunque no todos son antieducativos, todo hay que decirlo. Este tipo de juego representa en la mayoría de las veces los peores estereotipos sociales (sexismo, machismo, competitividad, agresividad, frialdad...). La idea principal es normalmente la de competir con otros, abatirlos y triunfar sobre ellos, triunfar en la lucha, en la velocidad, con armas, etc. Por otra parte, muchos invitan a romper las reglas básicas (robar, pegar, romper objetos de la calle, pasar semáforos en rojo si no los ve la policía, matar, etc.) y representan un ideal de hombre como un ser muscu loso, fuerte, sin temor ni remordimiento alguno, etc.; y no hablemos ya de la figura de la mujer, representada como más débil, indefensa, que da la impresión de que si el niño la elige como personaje para jugar, estará condenado a perder... y ya en los juegos para mayores de 18 años en forma de prostitutas y yonquis a las que se les puede hacer de todo...

Hay que tener mucho cuidado con los juegos que permitimos utilizar a los hijos porque realmente son instrumentos importantes que influyen en su socialización. La mayoría de los juegos de consola ofrecen más de trescientas horas de juego hasta llegar

al final, es decir, se puede equiparar ese tiempo al que pasan en la escuela, y definitivamente suele ser superior al que pasan dialogando con los padres. Quizá para los padres será más difícil controlar el tipo de juegos que usa su hijo cuanto más mayor sea, porque está claro que, sobre todo cuando llega a cierta edad, si quiere jugar a uno de ellos lo hará, se lo prohibamos o no (bien porque se lo compra él con su paga o porque juegue en casa de los amigos, etc.). Por ello lo mejor es crear en el chico un sentido crítico suficiente como para saber qué le conviene y qué no tanto, e inculcarle que existen unas normas básicas que deben ser cumplidas para que todo funcione adecuadamente y que si se rompen esas normas, uno debe aceptar la responsabilidad de lo que se suceda después.

Para facilitar la elección de los videojuegos, siempre aparece la edad para la que está recomendado y esto debe ser lo primero que debemos tener en cuenta, porque aunque nos pueda parecer una tontería, el contenido del juego puede influir mucho psicológicamente en la personalidad del niño. Incluso hay padres que erróneamente piensan que si su hijo pequeño juega a juegos pensados para más mayores, se espabilará antes... ¡qué gran tontería!, es como el que le quiere dar un alimento al bebé cuando éste aún no está preparado para digerirlo, creando en el niño una alergia para toda la vida... Cada cosa llega a su tiempo y si se tiene que esperar, se deberá esperar.

Los videojuegos tienen también aspectos positivos. Ya hablábamos al principio de que no se puede apartar al niño de lo que va a ser su realidad de vida y ciertamente las nuevas tec nologías de la información y de la comunicación, la informática, las ondas y las pantallas lo serán (lo son ya). Respecto a las variables cognitivas (del conocimiento), algunas investigaciones demuestran que los videojuegos facilitan el desarrollo de las habilidades espaciales, de la coordinación visomotora (ojo-mano), de los reflejos, de la rapidez de reacción, etc. Además, existen en el mercado videojuegos que son muy educativos, ayudando al niño a practicar la comprensión lectora, la atención y la memoria, y reforzando los aprendizajes escolares; quizá sean menos atractivos para los niños, aunque todo dependerá de cómo se los presentemos.

Como todo, este tipo de diversión puede tener tanto efectos positivos como negativos, los cuales dependerán, en último término, del propio niño, del tipo de juego y del entorno familiar (confianza, comunicación, afectividad, disciplina, normas, refuerzos, castigos...). Por otra parte, hemos visto que muchos de los efectos más temidos de los videojuegos son los mismos que se pueden producir ante la televisión. Para terminar el apartado veamos, por tanto, unos consejos para evitar que la televisión se convierta en un problema. Son muy sencillos y se pueden resumir en tres puntos:

•Controlar el tiempo de su uso,

•seleccionar la programación que pueden o no ver los niños, y

•fomentar una actitud crítica.

Los dos primeros puntos son fácilmente comprensibles. En cuanto al tercero, muy importante, implica ver la televisión con los niños; simplemente comentando el contenido de los programas con sus hijos, estarán fomentando en ellos una actitud crítica muy positiva, enseñando al niño a reflexionar sobre lo que ve, a opinar sobre el mensaje que se le está transmitiendo y a pensar sobre la veracidad o no del mismo. Hay que enseñar a los niños a pensar, y por supuesto deben tener muy claro que no han de aceptar todo lo que vean en la televisión como cierto. En la televisión aparecen muchas mentiras, muchas falsedades, muchas tonterías, muchos hechos imaginarios, muchos montajes... que el niño tiene que aprender a distinguir de la realidad. La televisión puede ser un medio muy educativo o muy antieducativo, dependerá del uso que hagamos de ella.

Téngase en cuenta que la fantasía en el niño es inmensa. La función de los padres es la de enseñarle qué es realidad y qué es ficción, pero no eliminándola, sino permitiendo su existencia y expresión al mismo tiempo que se demuestra la realidad. Para el niño muchas veces es complicado comprender qué es real y qué no lo es, comprender que esas cosas fantásticas que él se imagina no le pueden hacer daño porque no existen, y esto se complica más cuando no sólo lo imaginan, sino que lo ven y lo oyen...: «¿Cómo no existen si yo las imagino... y las veo en la televisión...?»...

Todo el mundo sabe básicamente cómo funciona el mundo del cine y la televisión, y hay que explicarlo concienzudamente a los niños, con todas las demostraciones prácticas posibles; por ejemplo, puede ser muy útil ver documentales en los que se explica cómo se hizo una película de ficción o grabar con una cámara secuencias y montarlas con los niños formando una película, etc.; todo lo que haga falta para que el niño comprenda que no todo lo que ve en una pantalla es necesariamente real.

Ideas importantes

•Hasta aquí hemos podido ver que más que ir obligando al niño a hacer y a no hacer cosas, convirtiéndolo gradualmente en una persona dependiente de los demás, debemos ir pactándolas con él, haciendo tratos con él, asegurándonos de que «sufre» o «disfruta» de las consecuencias de sus conductas, tanto buenas si se cumplen, como desagradables si no se cumplen. El niño deberá aceptar y realizar la actividad que se haya pactado si quiere conseguir algo de nuestra parte, por ejemplo, si quiere jugar con la GameBoy, primero tendrá que hacer los deberes y esto deberá cumplirse a rajatabla siempre.

•Es inútil negarse a premiar a los niños por actuar adecuadamente. Curiosamente muchos

de los padres que se niegan a hacer esto son quienes más caprichos conceden a los hijos, de una forma además desordenada. Lo que está claro es que siempre se van a comprar cosas a los niños (tanto los padres como otras personas), siempre se les van a dar caramelos, siempre acabaremos dándoles ese capricho que tanto desean, dentro de las posibilidades de cada uno. Entonces, ¿por qué no utilizar esos regalos como premios por portarse bien?, ¿por qué no castigarles sin usarlos si se portan mal? Ni más ni menos se trata de que el niño aprenda a comportarse, aprenda que toda buena conducta tiene su premio, pero también que toda conducta inapropiada conlleva una pérdida y, tanto en uno como en otro aspecto, los padres debemos ser firmes, muy firmes, mucho más firmes de lo que generalmente somos.

•Ser firmes no significa ser duros, sino estar convencidos de que lo que hacemos lo hacemos bien, sin dudas, sin titubeos, y lo mejor para conseguirlo es tenerlo todo más o menos planificado. Muchas veces amenazamos con quitar al niño algo porque no conseguimos que se porte como debe, sin embargo la mayoría de las veces no cumplimos nuestra palabra, y con eso lo que hacemos es minar, autominar, nuestra propia autoridad ante él.

•Es muy importante que el padre y la madre tengan muy claro que deben cumplir su palabra siempre si quieren ser respetados, si quieren que esa palabra tenga valor. Si no la cumplimos, perderemos credibilidad y autoridad ante nuestros hijos. Es norma obligada entonces tener mucho cuidado con lo que se promete como premio o con las amenazas de castigo, porque una vez dicho, debe ser hecho; sino, además de no servir para solucionar el problema en cuestión, se empeorarán las situaciones futuras, al no enseñar al niño que cumplimos lo que decimos, por lo que ni se molestará en escucharnos o tomarnos en serio en otra próxima ocasión.

•El niño debe tener claro que si su madre o su padre le dice que hará una cosa si él hace otra, la hará sin duda, por lo que le facilitaremos el saber a qué debe atenerse si quiere sacar provecho de las situaciones, provecho que sacaremos también los padres.

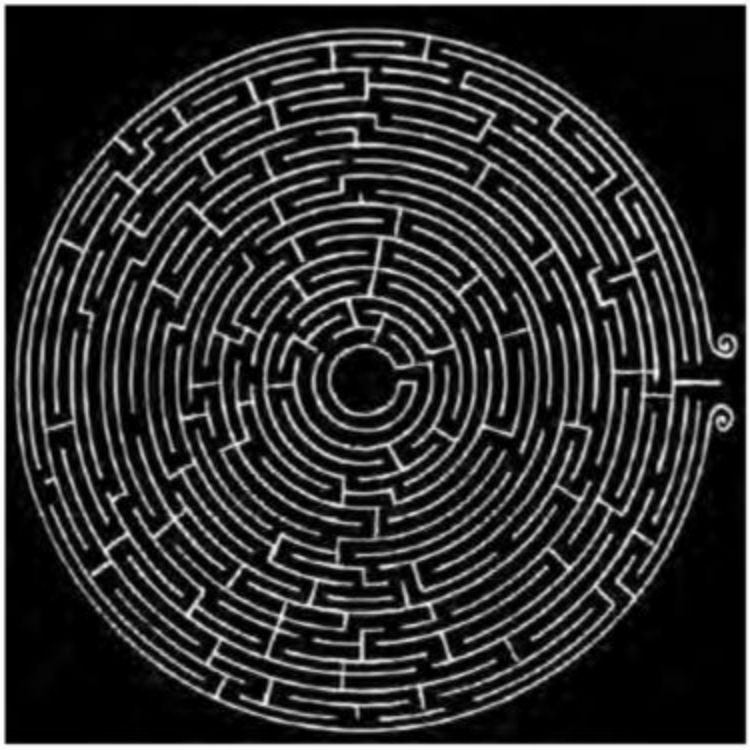
•Para terminar, si es usted de los padres que opinan que no hay que recompensar a los niños por portarse bien, pregúntese si trabajaría usted si no le pagaran... Lo cierto es que si hacemos ciertas cosas es porque a cambio conseguimos algo que para nosotros es reforzador.

Segunda Parte

EL LABERINTO DE LA ADOLESCENCIA

18

CAMBIOS A LA VISTA



Durante la niñez, el pequeño va creciendo, va aprendiendo, va desarrollándose, va cambiando..., pero estos cambios son bastante graduales y no es difícil adaptarse a ellos, por lentos y porque todavía todo está, digamos, bajo nuestro control. Pero llega un momento en el que, casi de repente, vemos que todo ha cambiado o está cambiando muy rápido (las relaciones, el tipo de comunicación, la expresión de afecto, el aspecto físico, las necesidades...). Cuando el niño llega a la pubertad y a la adolescencia, se produce un efecto natural que podríamos llamar de cierto «desapego», necesario para que el chico tenga esa necesidad vital de abrirse al mundo fuera de casa, de formar parte de otros grupos, de conocer otros ambientes y de hacer «algo».

De nuevo la naturaleza, que tantas veces despreciamos, nos deja ver sus manipulaciones para lograr que ese sujeto se inte gre en la sociedad de la que forma parte, cambiándolo casi todo (aunque no siempre tiene por qué cambiar a peor) y produciendo una especie de choque entre lo que es el niño y lo que le impide crecer en el sentido en que le exige su edad, es decir, individual y socialmente. Sumando a todo esto que el chico ya tiene unos potenciales conocimientos, habilidades y competencias suficientes para comenzar su proceso de independencia como persona (su camino hacia la adultez), podemos empezar a entender para qué sirve la adolescencia y por qué es

como es. Si no fuera así, se haría muy difícil y duro para todos esa «separación» que es imprescindible para que el chico adquiera su propia identidad, personalidad e independencia como persona, lo cual le permitirá desenvolverse por sí mismo en el futuro.

Para acelerar este proceso, nuestra especie (como otras) utiliza la rivalidad como vía esencial para lograr esa independencia. Esto hay que entenderlo y aceptarlo, así como que la rivalidad también puede ser sana y no es preciso que consista en gritos y malos modos por parte de nadie. Hay que entender que el chico necesita autoafirmarse y que queramos o no debe hacerlo; en nuestras manos está el enseñarle las actitudes adecuadas ante las distintas situaciones para que no se estropeen las relaciones a pesar de todo. Tenemos que tener muy claro que llega un momento en que las relaciones con el hijo o se estropean o se adapta y esta última opción es mucho más gratificante (pero no sólo debe adaptarse él, también nosotros, los adultos).

La adolescencia es cambio, pero no sólo cambia el hijo, también en los padres se producen cambios, también el niño nota que ya no es tratado como antes, porque realmente así es y así debe de ser. Es la naturaleza la que está actuando, una naturaleza que debe preparar al joven para su vida de adulto y esto se dificultaría mucho si siguiéramos sintiendo ese apego inmenso, esa necesidad de estar «pegados» a él y él a nosotros. Pero recordemos que aunque los seres humanos tenemos nuestros instintos animales, no debemos dejarnos llevar por ellos, porque tenemos también la capacidad que otros animales no tienen de regular y utilizar esos impulsos para adaptarnos a las situaciones de otro modo, más adecuado para nosotros.

El chico no sólo necesita abrirse socialmente, también cobra especial importancia en estos momentos su intimidad. Necesita encontrarse a sí mismo socialmente. Encontrar y comprender a esa desconocida persona en que se está convirtiendo. Y necesita sentir, más que nunca, que lo suyo es suyo, que sólo él puede decidir qué hacer con sus cosas, con su tiempo, con sus gustos... Por ello es mucho más inteligente sugerirle algunas cosas que ordenárselas sin más, y premiarle, aunque sólo sea con sonrisas y halagos, siempre que acepte nuestras sugerencias o que, al menos, nos explique razonadamente sus puntos de vista para facilitarnos la comprensión y para que no se rompa la comunicación. Es de gran importancia, entonces, que el chico tenga un rincón propio donde poder vivir su intimidad, donde pueda escuchar su música, hacer sus deberes, guardar sus recuerdos, tener sus cosas... con la total confianza de que nadie se las tocará o se entrometerá.

A ningún adulto creo que le haga mucha gracia que otro entre en su habitación, o en su despacho, y le cambie las cosas de sitio, o le tire a la basura otras, le obligue a colocarlas de una determinada manera o critique cruelmente la decoración...

simplemente tratemos al chico con el mismo respeto con que queremos ser tratados nosotros; si seguimos queriendo controlarlo todo, ¿qué clase de adulto será en el futuro?... Un dependiente de los demás, lo cual es muy peligroso.

No se trata de dejarlo solo, ni de que decida todo él, porque el caos reinaría (según vayamos leyendo podremos comprender por qué). Tendremos que exigirle cierto orden porque por sí mismo puede no llegar aún a tener esa necesidad; siempre se pueden hacer tratos con él como «si no quieres que entre en tu habitación, mantenía tú con cierto orden y limpieza y no entraré...», y, por supuesto, cumplirlos.

También tendremos que exigirle cierta responsabilidad, ya que según la responsabilidad que nos demuestre, le daremos nosotros más autonomía, que es lo que a estas edades se desea. Está claro que por muy mayor que él o ella se sienta, hay que hacerle entender que no basta con dar los primeros pasos para saber caminar, que tiene aún mucho que aprender y que nosotros podemos ayudarle. Esto hay que decírselo al hijo claramente cuando llega el momento, ya que muchas veces se deja como sobreentendido, pero esto no se debe hacer porque tal estrategia (el sobreentendimiento) suele fracasar; hay que hablar claro. Nosotros somos los adultos, no nos comportemos como no queremos que se comporte él, recordemos nuestra condición de modelos. Hablémosle y escuchémosle (esto es muy importante).

Otro aspecto también muy importante es el de los cambios en su aspecto físico, a los cuales, como iremos viendo, no conviene prestar demasiada atención crítica. Por el contrario, tenemos que hacer todo lo posible para que los cambios no afecten negativamente al chico, quitándoles importancia cuando él les dé demasiada (con cuidado, porque si insiste demasiado en que no le afecta algo, evita hablar de ello, etc., es posible que ocurra justo lo contrario, ya que puede darle vergüenza admitirlo), haciendo que se fije en sus cualidades más positivas y permitiendo mejorar el estado de las cosas, por ejemplo, permitiendo la utilización de algunos trucos de belleza (depilación, cosmética, cuidado facial, etc.), tanto en las chicas como en los chicos, o ciertas actividades deportivas o lúdicas.

Todo lo que le facilite el sentirse a gusto consigo mismo, el aceptarse, va a fortalecer su autoestima y su seguridad en sí mismo, va a disminuir la probabilidad de que aparezcan conductas rebeldes al respecto y le permitirá relacionarse adecuadamente con los demás, llevar a cabo satisfactoriamente conductas sociales, no avergonzarse de defender sus derechos y los de otros, de hablar en público, de expresar sus problemas, etc.

La adolescencia es todo un mundo nuevo. El chico está entrando rápidamente en otro tipo de vida. Ya no puede comportarse como antes, rivaliza con el comportamiento de

los que se supone deben ser sus modelos, quiere demostrar su independencia a toda costa... pero aún no conoce muy bien la manera adecuada de hacer todo esto. Los padres tenemos que intentar que nuestro hijo no pierda, entre otras cosas, la ilusión. Cuando esos ojos que casi ya no nos miran o se esconden tras un mechón de pelo se ilusionan, podremos ver al niño que llevan dentro y esto nos fa cilitará mucho las cosas. Hay que permitirle quedar con los amigos, ir a sus casas o que ellos vengan a la nuestra, dejándoles solos unas horas, que vayan al cine, a la biblioteca, a una fiesta, etc., pero exigiéndole a cambio, sobre todo, responsabilidad, lo que implica respetar las horas de llegada a casa, cumplir en sus estudios, no mentir y acatar las normas en general.

También debemos dejarle jugar; no criticarlo, ni decirle que parece un crío si se le sorprende jugando con los juguetes de su hermano pequeño, por ejemplo, o no reírnos de él si quizá nos pide para su cumpleaños un juguete. Dejemos que el paso de niño a joven sea gradual, sin necesidad de romper bruscamente cualquier costumbre o necesidad. Si al chico de 16 años le gusta aún jugar con juguetes, ¿por qué no debería hacerlo?, ¿preferimos quizá que se vaya al bar a beber cerveza? ¡Vamos!, revisemos nuestras prioridades, nuestra escala de valores; no tenemos que rivalizar con todo lo que hace el chico, es él quien debe rivalizar con nosotros, porque su etapa de la vida se lo exige así. Con el juego, el chico está utilizando su imaginación, su memoria, está practicando posibles aprendizajes, etc.; el juego es bueno a todas las edades. Si de repente no le dejamos hacer tranquilo lo que hacía antes, la adaptación será más difícil. Dejémosle ir creciendo como persona, no le empujemos a hacerlo, porque a base de empujones encontraremos mayor resistencia.

PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

Hasta la adolescencia todos los niños, puede decirse que son iguales, pero el hombre no puede quedarse en la niñez, es necesario que se produzcan cambios y se producen en este período, breve, pero con muchas diferencias (cambios de humor, los arrebatos, cambios físicos, cambia la voz...). En el adolescente se produce un desequilibrio; aparecen cosas nuevas, otras tienen que desaparecer..., pero hay un momento en que todo está entremezclado, desordenado. Se dice que en la pubertad y la adolescencia se revolucionan hormonas y sentimientos. En este sentido, tenemos que diferenciar la pubertad de la adolescencia:

La pubertad se refiere a los cambios biológicos y morfológicos y la adolescencia, a los psicológicos asociados a esa etapa de desarrollo. La pubertad es lo más llamativo y destacado de la etapa porque los cambios son observables, siendo un período de crecimiento anatómico, físico y psíquico, que tiene el efecto de transformación del organismo infantil en un organismo nuevo, que es el adolescente. La adolescencia, por el contrario, es más emocional, es un período de desarrollo con cambios muy profundos en todos los aspectos de la personalidad, en las inclinaciones, ideales, valores, intereses, deseos... para llegar a tener una identidad y una personalidad propia. Este tránsito tiene un sentido evolutivo (y esto no hay que olvidarlo) que pasa, el chico no va a ser siempre adolescente. Para evitar problemas, el primer paso es informarnos nosotros, los padres, y el segundo, mantenerle informado a él.

El adolescente no tiene por qué ser insoportable si sabemos relacionarnos con él y debemos aprender a hacerlo porque es una etapa obligatoria por la que debemos pasar si tenemos hijos. La realidad es que hay adolescentes a los que les cuesta madurar porque tienen mayor nivel de ansiedad o la necesidad de enfrentarse a los adultos mediante comportamientos sociales inadecuados (generalmente, los que ha podido aprender de ellos). Pero también hay otro sector adolescente que sigue un proceso normal de maduración, con estabilidad emocional y relaciones afectivas adecuadas. Por esta razón, no se debería generalizar tanto acerca de la adolescencia. Es una etapa diferente a las anteriores, con muchos cambios, como ya se ha dicho, por lo que deben producirse también cambios en las relaciones y en la educación.

Los padres muchas veces confundimos o vemos una crisis en lo que simplemente es maduración; confundimos la necesidad de autonomía e independencia con deseos que consideramos inútiles e innecesarios. Es importante entonces que, busquemos información para comprender este fenómeno que, siendo tan normal, puede estropear las relaciones familiares y crear problemas al propio adolescente, en el desarrollo de su

personalidad, innecesariamente. Los niños se desarrollan muy rápido, cambian en pocos años y nosotros, como padres, tenemos que ir desarrollándonos con ellos. No se puede tratar igual al niño de 6 semanas, al de 6 meses, al de 6 años o al de 16. Por otra parte, tampoco conviene que de repente empecemos a tratar al niño de diferente modo; pero gradualmente, según su responsabilidad, le iremos dejando más autonomía.

Tenemos que saber que si es duro para los padres, para los chicos puede ser aún peor, ya que se suelen sentir de repente solos y por ello suelen refugiarse en el grupo de iguales, que son los únicos que les comprenden. Queramos o no, nuestros hijos llegarán a la adolescencia para poder llegar a ser adultos y nosotros, como padres, tenemos que estar preparados para ayudar en lugar de entorpecer y hacer más difícil el proceso. Y hay que intentar que lo bueno que había en la relación con el niño, la afectividad, lo positivo, lo agradable, no desaparezcan.

Normalmente la pubertad empieza sobre los 10 años y dura hasta los 16, aunque en el caso de las niñas puede adelantarse uno o dos años. Se empieza a diferenciar entre el cuerpo masculino y el femenino. Las glándulas del cuerpo empiezan a segregar hormonas que permiten esta diferenciación y todos los demás cambios que se van a ir produciendo. Quizá para las mujeres, más acostumbradas a sufrir cambios hormonales (por la menstruación y los embarazos) sea un poco más sencillo comprender cómo afectan éstos al estado de ánimo, al humor, al estado físico, etc., cómo cualquier cosa que les pasa les afecta más, cómo están más nerviosas, más a la defensiva, más emotivas, más necesitadas de comprensión y más incomprendidas... Pues imaginemos esto continuamente, día a día, durante algunos años; es el laberinto de la adolescencia.

Entre estos cambios destaca el aumento de estatura y de peso por ser lo más observable. También se produce un crecimiento, a veces desproporcionado y asimétrico, de algunas partes del cuerpo, como los pies, las manos, los brazos y las piernas, pero estas asimetrías no deben preocupar porque no son definitivas, sino que desaparecerán a medida que el chico o chica vaya desarrollándose. Por supuesto, nunca hay que burlarse de estos cambios, ni darles importancia delante del chico, porque le haremos mucho daño a una autoestima que, podría decirse, se encuentra en estado crítico.

Tales cambios, que algunos de nosotros apenas notamos por la cotidianeidad, el niño sí los nota, aunque no lo demuestre, y no sabe muy bien qué le está pasando, por lo que cualquier crítica, sobre todo a su aspecto, le afectará muchísimo, aunque no diga nada; le puede afectar hasta tal punto, que influya en sus relaciones con los demás. Una llamada de atención hacia unas orejas o una nariz grande, unos pies enormes o la cantidad de vello facial, por poner algún ejemplo, puede hacer que en el niño aparezca tal insatisfacción y tal inseguridad, que evite ciertas conductas sociales, como hablar en público para presentar un trabajo, preguntar dudas, defender sus derechos...

Los padres debemos estar muy atentos a nuestros comentarios en estas edades, ya que se suelen hacer sin darles im portancia, en forma de bromas, o a veces incluso seriamente, cuando estamos enfadados; en todos los casos afectan al chico, y mucho. Como padres tenemos la obligación de guiar a nuestros hijos y no dejar que se pierdan en sus dudas y temores. Y por supuesto tampoco hacerlo con los sobrinos, nietos, amigos del hijo, alumnos, ni con ningún adolescente.

El niño debe también recibir información sobre la pubertad y la adolescencia, pero no una información negativa como se suele dar («Dentro de unos añitos serás insoportable»). Tiene que comprender cuál es el sentido de esa etapa de la vida y que no tiene por qué ser negativa. Debe aceptar los cambios que se van a producir en él y la mejor forma para aceptar algo nuevo es conociéndolo de antemano, estando familiarizado con ello y, sobre todo, sintiendo que no se está solo. Entonces le explicaremos por qué de repente necesita dos números más de zapatos o de talla, o por qué le empieza a salir vello donde antes no había, o granitos, etc., y qué puede hacer al respecto. En la medida en que le informemos de los cambios que se están produciendo en su vida, y para qué sirven, comprenderá mejor lo que le está pasando, y contará más con nosotros porque podrá ver que comprendemos su situación, que nosotros sí sabemos lo que le pasa, y que es normal.

Si sólo nos dedicamos a enfadarnos porque es desordenado, porque pone la música a tope, porque se viste que es un desastre, porque no hace nada, etc., dañaremos su autoestima, esa que tanto necesita ahora para salir adelante sin problemas. Él, que está descubriéndose a sí mismo, puede llegar a la conclusión de que verdaderamente es un ser despreciable, un desastre, etc., y comportarse como tal porque así es como esperan los demás que lo haga, y puede perder todo el interés por mejorar. Por otra parte, al centrarnos mayormente en sus errores, aprovechando cualquier ocasión para sermonearle, no le estamos educando adecuadamente, y debemos admitir que él tiene razón cuando nos responde con el típico «sólo te fijas en eso», «me tienes manía», etc.

Realmente es una fea manía esa de fijarse más en lo negativo que en lo positivo.

Consejos

•Informar al adolescente y mantenerse informados. La información nos da más tranquilidad y nos lleva a actuar con más seguridad, tanto a unos como a otros. La adolescencia es una etapa para experimentar, y esto a veces incluye comportamientos arriesgados. Urge la información.

•No dejar de valorar todo lo que haga bien y todo lo responsable que sea el adolescente, porque así lo estimularemos, siendo capaces de ver lo que hace bien, aunque sea su

deber (estudiar, comer, recoger su habitación, volver a la hora acordada...). Hay que valorar estas pequeñas cosas porque sin duda, en la etapa en la que se encuentra, le suponen un esfuerzo.

•No estar «en alerta» ante el adolescente; en esta etapa es muy fácil caer en el error de aprovechar cualquier ocasión para sermonearle.

•Escuchar al hijo con atención cuando quiere contar, explicar o preguntar algo.

EL CEREBRO ADOLESCENTE Y SU CONDUCTA: ¿QUÉ ES LO NORMAL?

Muchas de las conductas que realiza el adolescente hacen pensar a los padres que sus hijos no son normales; sin embargo, esto no es así. Tengamos en cuenta que su cuerpo madura mucho más rápido que su cerebro, el cual no termina su maduración hasta los 20-25 años, por lo que aunque parezca mayor, su comportamiento no tiene por qué ser el de un adulto. Vamos a comentar a continuación algunas de estas conductas.

20.1. ES CAÓTICO Y DESORDENADO

Es normal que sea tan caótico y desordenado, porque la corteza prefrontal, encargada de las funciones ejecutivas (planificar, organizar y sopesar consecuencias) es la última parte del cerebro en desarrollarse. De todos modos, si los padres nos hemos preocupado de educar adecuadamente en el niño el sentido del orden y además somos buenos modelos de conducta para él, esta etapa no será tan difícil. Pero hay que saber que por naturaleza a estas edades se es así, por lo que no tiene sentido luchar contra ello. A base de gritos, autoritarismos y castigos no podremos enseñarle cómo comportarse. Lo que hay que conseguir es que aprenda a esforzarse en hacer algo que, en principio, no le inte resa (seguramente a él le dará igual hacer o no la cama...), en conseguir que hacer esas cosas, le interese. Y esto se alcanza intentando que realizar esas tareas sea estimulante para el chico, porque obtendrá algo a cambio (material o no).

Es necesario que hasta que el chico aprenda a realizar autónomamente la conducta que queremos enseñarle, sea recompensada cada vez que la realice. Una vez que la aprenda, sólo se le reforzará de vez en cuando. Y de esta manera, que mucha gente aún critica, sin «malos rollos», le enseñaremos el valor de una conducta, le enseñaremos a realizarla y le habremos capacitado para cuando tenga que enseñar algo a otros (si elegimos el método «malos rollos», aún nos pasaremos unos cuantos años «luchando» por ella).

20.2. «SALTA» POR TODO

Es también normal que «salte» por todo, ya que su sistema límbico es un polvorín de emociones; sus sentimientos tienden a convertirse en arrebatos y además buscan situaciones que les permitan liberar sin temor sus pasiones. Esta búsqueda de

sensaciones fuertes le sirve para fomentar la exploración y el ansia de «dejar el nido» para buscar el propio camino. El chico tiene que aprender a reaccionar ante las contrariedades, tiene que aprender a rivalizar con otros y tiene que entrenarse en la familia; el dejarse llevar por su impulsividad explosiva, es una manera de hacerlo (recordemos que de los errores también se aprende).

Podemos ver que estas conductas son útiles evolutivamente, por lo que no es buena idea reprimirlas, sino que lo mejor es trabajar para que el hijo adquiera competencias, que le permitan no ser tan radical, hacer entender al chico que hay varios caminos para lograr las mismas cosas, caminos más adecuados y que generan menos conflictos, que no somos leones que para «salir del nido» tienen que ser agresivos con los suyos, sino que somos humanos y que lo que tenemos que hacer es ser competentes.

Pero esto no se lo haremos entender si ante sus conductas «saltamos» nosotros también; el buen ejemplo en la conducta es primordial, es decir, no sería justo exigirle que no se enoje, grite y dé un golpe en la mesa o un portazo, si cuando él hace algo que nos molesta actuamos nosotros de la misma manera, y no sería justo porque nosotros somos quienes le estamos enseñando a comportarse así, queramos o no.

20.3. ES INCONFORMISTA Y LO CRITICA TODO

Durante la adolescencia aparece el llamado pensamiento operativo. El chico adquiere más capacidad intelectual, se forma ideales, se autoanaliza... su nueva capacidad de aplicar la lógica abstracta a todo lo que le rodea le permite imaginar posibilidades ideales y adoptar creencias, y al compararlas con la realidad, descubre que muchas veces no concuerdan. Esto es lo que le empuja al inconformismo y a criticar a los adultos, a volverse introspectivo y a dirigir su pensamiento hacia dentro.

El egocentrismo adolescente consiste en reflejar en los demás sus propias creencias; por ejemplo, si se gusta a sí mismo, pensará que gusta a los demás, que todos le admiran, etc., mientras que si no se gusta a sí mismo, siempre creerá que los demás le critican. Los casos más extremos pueden acabar en estados depresivos que hacen sentir al joven insatisfacción por su manera de ser, que le hacen ver en sí mismo montones de defectos físicos, inseguridad personal, falta de autocontrol emocional, irritabilidad, y cierto miedo ante lo que ve y no le gusta del exterior, de la sociedad, del comportamiento de sus padres, etc.

Los problemas pueden agravarse mucho si se radicalizan; por ejemplo, si la dura crítica va dirigida sólo hacia sí mismo sin referencias al exterior, los estados depresivos harán necesario el apoyo de amigos, familiares e incluso profesionales para evitar males mayores. Y aparecerá rebeldía cuando esa hipercrítica se proyecte sólo hacia el exterior.

En este último caso, si la situación está bien encauzada, puede incluso ser un elemento positivo, pero si no, aparecerán comportamientos antisociales con todas sus consecuencias.

20.4. LE GUSTA Y LE ATRAE EL RIESGO

Otra cosa normal es que le guste y le atraiga el riesgo, porque las partes del cerebro que ponen freno al comportamiento impulsivo aún están construyéndose y las que se ocupan del juicio apenas han empezado a madurar. Cuando el niño es pequeño, los adultos nos encargamos de controlar el posible peligro, pero al llegar a la adolescencia no podemos estar siempre detrás de él (ni deberíamos hacerlo). A la vez tiene esa ansia de demostrarse a sí mismo y a los demás que puede hacer esas cosas «tan difíciles»... por lo que puede meterse en algunos líos e incluso realizar conductas bastante temerarias. No hace falta comentar la importancia de la educación aquí también. El chico debe empezar a desarrollar seriamente un sentido crítico, un sentido de la responsabilidad que no desarrollará si no se le enseña a hacerlo. Tenemos que hablar con él mucho, de todo un poco, haciendo los temas de conversación, en cierto modo, interesantes.

20.5. PUEDEN ATRAERLE LAS DROGAS

Muy relacionado con el anterior punto, el que les atraigan las drogas también es común (y peligroso) porque generan más dopamina, una sustancia química cerebral relacionada con el comportamiento que les hace más vulnerables a los efectos estimulantes y adictivos. Por esta razón y por la anterior, el adolescente corre gran peligro hoy en día que tiene a su alcance tantos atractivos, como motos, coches, drogas o bandas, ya que las regiones del cerebro que ponen freno al comportamiento temerario están construyéndose aún.

Otra cosa para tener en cuenta es que el adolescente es bastante más sensato cuando está solo, mientras que cuando está con los amigos asume muchos más riesgos. Para evitar que se meta en problemas por esta cuestión, debemos trabajar para que nuestro hijo sea una persona segura de sí misma y respetuosa con los demás, y nuestra confianza y respeto hacia él serán decisivos. Tiene que saber cuáles son sus derechos y que esos derechos los tienen también los demás, y esto tenemos que enseñárselo nosotros. Una idea: regalémosle un manual para adolescentes desde el momento en que empieza a entrar en la pubertad (momento en que más le interesará). Tenemos que intentar que la información que tenga llegue «de buenas manos», no que la saque él mismo de lo que oye en chicos más mayores o lo que ve en las películas o Internet.

20.6. CREE QUE LE TENEMOS MANÍA

Es normal que crean que les tenemos manía, porque su cerebro aún no es capaz de interpretar correctamente las emociones (sobre todo si no nos hemos molestado en enseñárselo); algunos experimentos demuestran que suelen confundir gestos de preocupación con enfado, desconcierto, desaprobación, etc. Los padres que se hayan preocupado de expresar, explicar y dejar que los niños pequeños expresen sus emociones adecuadamente, no encontrarán tantos problemas al llegar a la adolescencia. Por otra parte, si vemos que el chico nos malentiende, no llega a comprender nuestro estado emocional, ¿qué problema hay en explicárselo para que entienda nuestra situación en lugar de regañarle por no hacerlo? La comunicación didáctica con el hijo es fundamental y es básico intentar evitar el negativismo.

Conseguiremos mucho más hablando y explicando las cosas, incluso antes de que sucedan, que esperando que se equivoque y castigándolo por ello (a estas edades el castigo debe emplearse lo mínimo posible, sólo cuando realmente es necesario y nunca arbitrariamente ni por sorpresa; el chico siempre tiene que estar avisado del posible castigo, si no, no servirá para nada). Las sanciones que le podamos poner por portarse mal, por no respetar las normas o por romper sus compromisos deben estar bien previstas para que no sean fruto de la improvisación ni sean desproporcionadas, incluso se pueden pactar con él. Es muy inteligente pedirle su opinión sobre la sanción o castigo que hemos pensado si él no cumple, lo que ayudará a su aceptación, su cumplimiento y a desarrollar su autocontrol (el que él lo acepte previamente le llevará a esforzarse más).

Y dejemos que se explique, porque es cierto que muchas veces se lo impedimos y le mandamos callar sin más y eso es un grave error. Cuando descubramos que nos ha engañado o desobedecido no debemos gritarle ni reñirle, ya que así no le enseñamos nada (nada bueno). La solución es explicarle, con toda la calma de que seamos capaces en ese momento, que ha faltado a nuestra confianza, por lo que tendrá menos autonomía hasta que demuestre que la vuelve a merecer. Y cuando le pidamos que haga algo, expliquémosle por qué se lo pedimos evitando totalmente los típicos «porque sí» o «porque lo digo yo»; esto no debe hacerse nunca, porque lo más que conseguiremos será que se revele contra nosotros o que nos mienta y engañe.

La libertad y la autonomía (en cuanto al horario de llegar a casa, al uso del tiempo libre, al uso del dinero, a la gestión de sus estudios, etc.) hay que permitírsela al chico en función de la responsabilidad que nos demuestre, es decir, a mayor responsabilidad, mayor autonomía y, por supuesto, ante faltas de responsabilidad, se la restringiremos, siempre explicándole las razones que tenemos si queremos que realmente aprenda la lección y no tengamos que estar así siempre.

20.7. ES DIFÍCIL HABLAR CON ÉL

Es cierto que muchas veces puede resultar difícil hablar con el adolescente, porque simplemente él no nos habla más de lo necesario. Para los padres muchas veces es difícil pasar de un niño a quien se le ordena que se calle un rato, a un adolescente al que casi se le implora que nos hable. Pero todo es cuestión del momento y de la manera. Por ejemplo, hablar enseguida sobre un conflicto que acaba de provocar el chico es casi siempre una pérdida de tiempo; sin embargo, seguramente estará dispuesto a hablar en otro momento con calma. Es necesario darle tiempo y sobre todo escucharlo sin mostrar rechazo, opo sición o crítica, porque si no perderemos su confianza y sus ganas de hablar con nosotros desaparecerán, al ser la conversación algo negativo para él.

Además, reconozcamos que muchas veces somos los padres los primeros que fallamos a la hora de dialogar con el hijo, porque solemos centrarnos en sus errores, en sus desobediencias, en lo mal que le van los estudios, etc. Si las relaciones con el chico se limitan a estas cuestiones, terminan por ser un problema para todos. La comunicación con nosotros será desagradable para él porque se centrará en nuestras críticas negativas hacia el mismo. Y encima los padres acabaremos desconociendo y perdiéndonos muchos aspectos de la personalidad de nuestro hijo, como sus intereses, sus gustos, sus diversiones, sus amistades, su potencial creativo o para algún deporte, etc., porque simplemente no querrá compartirlos con nosotros.

Lo mejor que podemos hacer como padres de un adolescente es decirle claramente lo que veamos que hace bien, valorarlo y premiarlo por ello, y no pongamos la excusa de que no hace nada bien porque eso no puede ser cierto, algo hará bien, sólo hace falta que nos permitamos a nosotros mismos descubrirlo, lo que no conseguiremos estando siempre alerta y dando prioridad a lo negativo. Por ejemplo, un cambio del tono de voz en el chico que suele gritar debe ser recompensado inmediatamente. Recordar que recompensando las conductas adecuadas facilitaremos que las repita y que las aprenda. La crítica y la corrección deben combinarse con el uso frecuente de elogios, es decir, debemos ser capaces de ver también lo que hace correctamente y decírselo. Por muy desastre que parezca el chico, repito, seguramente tiene también valores positivos que debemos esforzarnos en reconocer.

Además, cuando tengamos que corregirle no deberemos hacerlo con «odio» ni «rabia», por tanto, la crítica o corrección debe ser serena, sin precipitaciones y sin apasionamiento, cuidadosa, sin ironía ni sarcasmo; como se corrige a un amigo.

20.8. NO ESTAMOS DE ACUERDO EN NADA

Aunque esto no puede ser del todo cierto (siempre habrá algo en lo que estemos de acuerdo con el hijo), también es posible que parezca que no estemos de acuerdo en nada con él, lo que además dificulta el diálogo; pero, ¿qué hay de malo en que nuestro hijo no

esté de acuerdo con nosotros o nosotros con él? Las personas pensamos de forma distinta unas y otras, es normal. Es una prueba de que tiene ya una personalidad firme que le va a permitir defender sus puntos de vista y esto no podemos impedírselo, porque si no, cuando tenga que hacerlo en otras situaciones importantes para su vida, no sabrá.

Utilicemos su «espíritu de contradicción» para hacerle reflexionar y razonar sobre sus puntos de vista; aceptemos de vez en cuando que él tiene razón, ¿por qué no? Y dejémosle cometer sus propios errores para que aprenda de ellos, no para reprocharle después que si hubiera hecho como le dijimos no le habría sucedido eso, sino para que aprenda a valorar nuestras sugerencias y consejos, porque a estas edades no podemos obligarles a hacer todo como queremos nosotros, pero sí aconsejarles y sugerirles posibles alternativas, que él libremente decidirá llevar o no a la práctica, debiendo después cargar con las consecuencias, ya sean positivas o negativas.

También tenemos que saber escucharles con atención cuando nos quieren explicar o preguntar algo y tomarlos en serio, no burlarnos o quitar importancia a lo que dicen. Cuando hablemos con el adolescente, debemos centrarnos en lo que dice, practicando la escucha activa, es decir, haciéndole alguna pregunta sobre lo que dice, mirándole a los ojos, asintiendo con la cabeza, «pasando» de la televisión..., esto es demostrándole que realmente queremos enterarnos bien; y sobre todo nunca digamos «ahora no tengo tiempo», porque no creo que queramos que él nos diga lo mismo cuando le hablemos nosotros. Debemos hablar también de lo que le interesa a él, dándonos tiempo para abordar los temas que nos interesan a nosotros. Y no dudemos en pedirle perdón cuando nos equivoquemos o cuando, por falta de autocontrol personal, le gritemos, le descalifiquemos o le tratemos injustamente.

20.9. ES PEREZOSO

Es normal que no se levanten del sofá o que no tengan ganas de hacer deberes, porque tienen menos actividad que los adultos en el núcleo accumbens, que es una región de la corteza cerebral que vincula la motivación con la obtención de premios, por lo que necesitan gratificación inmediata. Los padres debemos conocer esto, porque si por ejemplo cuando tenemos que proponer algo al hijo enfatizamos una gratificación inmediata, tendremos más posibilidades de éxito. Y recordemos nuestra adolescencia, cuando nos encantaba estar tirados en cualquier sitio sin hacer nada horas y horas, pensando en esa cantidad de cosas que nos pasaban, cosas nuevas, excitantes, odiosas, aburridas...

20.10. NO NOS DEJA ENTRAR EN SU HABITACIÓN

Es normal también que no nos deje entrar en su habitación, husmear entre sus cosas o decidir cómo organizarlas, ¿acaso dejamos nosotros que ellos hagan eso en las nuestras? La mejor solución es no entrar y ya está, respetar su intimidad que en estos momentos es algo importantísimo para ellos. Quizá el hecho de que el adolescente no haga la cama o lo tenga todo por ahí tirado sea precisamente un modo de preservar su intimidad. Además, como ya hemos comentado, su grado de madurez cerebral aún no le permite ser tan organizado como un adulto; ni más ni menos; no se puede sacar de donde no hay, pero se puede sembrar y luego recoger, es decir, no hay que esperar que todo llegue solo, todo lo bueno exige algún tipo de implicación y esfuerzo, las soluciones mágicas no son más que eso, esfuerzo.

En resumen, el cerebro se desarrolla por fases y desde la parte de atrás hacia delante, es decir, que las zonas posteriores son las que maduran antes, cuya función es la de mediar en el contacto directo con el entorno, controlando funciones esenciales como la vista, el oído, el tacto, la concepción espacial... Luego están las áreas que coordinan esas funciones (por ejemplo lo que hace que sepamos dónde está la puerta del baño o el interruptor de la luz, aunque no lo veamos en plena noche). La última zona en madurar es la parte humana del cerebro, la corteza prefrontal (la más nueva evolutivamente hablando; la que no tienen otros animales), que se ocupa de las funciones ejecutivas como planificar, fijar prioridades, suprimir impulsos, y sopesar las consecuencias de las acciones, es decir, la parte que se encarga de decidir algo así como «primero voy a hacer los deberes y luego llamaré a mis amigos», «voy a doblar y guardar mi ropa antes de que empiece la película», etc.

Consejos

•Con una adecuada información descubriremos que lo que le pasa a nuestro adolescente es normal, por lo que no tiene sentido combatirlo.

•No se puede exigir a los hijos lo que no somos capaces de hacer nosotros, antes debemos exigírnoslo a nosotros mismos. No se puede exigir orden si somos nosotros un desastre, ni que no grite si gritamos nosotros, ni que lea si nunca leemos un libro nosotros...

•Para pedir algo al hijo hay que explicar por qué se lo pedimos, y no utilizar expresiones como «porque lo digo yo» o «porque sí».

•No eludir los temas como el sexo, el alcohol, el tabaco, otras drogas... conversar con el hijo sobre los mismos antes de que se vea expuesto a ellos, aumenta las probabilidades de que actúe de forma responsable cuando llegue el momento.

•Conseguiremos mucho más hablándole y explicándole las cosas, que esperando que se equivoque y castigándolo por ello.

•Hay que disponer de mucha paciencia. En los casos más difíciles, lo mejor es pedir ayuda a un profesional que nos oriente.

Ya sabemos qué es más o menos normal en esta etapa de la vida de nuestro hijo; sin embargo, las conductas más molestas siempre pueden ser modificadas con paciencia y un buen método conductual. Pero no debemos intentar cambiar todas las conductas del hijo, sino seleccionar las verdaderamente importantes y que realmente sean negativas tanto para él como para los demás. También debemos esforzarnos un poco en recordar, por ejemplo, cómo teníamos nuestra habitación cuando teníamos su edad, qué era lo que nuestros padres nos reprochaban a nosotros, etc., quizá así lleguemos a comprender mejor a nuestro hijo.

Los padres debemos aprender a respetar la privacidad del chico. Cuando los padres sienten que todo lo que hace el hijo es asunto suyo, esto puede resultar muy difícil, pero cuando se trata de formar a un futuro adulto (y eso es lo que es el adolescente), hay que aceptar que tener algo de privacidad se convierte en un derecho. El dormitorio del adolescente, sus agendas, sus llamadas telefónicas, sus silencios, etc. deben ser algo privado, no es necesario que comparta con los padres todas sus ideas o actividades (tampoco es imposible, pero dependerá de que el chico quiera hacerlo y si la comunicación no es adecuada, no querrá).

Está claro que todos los niños y adolescentes necesitan cierta supervisión por parte de

los padres, los cuales tenemos derecho a saber dónde estará el hijo o qué hace, pero llega un momento en el que no podemos esperar controlarlo todo. Tenemos que preparar a un futuro adulto, no infantilizarlo para siempre. Hay que respetar su intimidad y no intentar, por ejemplo, hacerle hablar de algo que no quiera, no debemos presionarlo, simplemente mantenernos receptivos para que cuando quiera contar con nosotros, sepa que puede hacerlo.

ACEPTAR AL ADOLESCENTE

«¿En qué se está convirtiendo ese hijo?»... Ya no es lo que era (un niño), pero tampoco es aún lo que ha de llegar a ser (un adulto) y este es uno de los mayores problemas del adolescente, que se le sigue tratando como a un niño, pero al mismo tiempo, se le exige como a un adulto.

La principal diferencia, a la que debemos acostumbrarnos, es que de niño depende totalmente de nosotros, pero de adolescente tiene una mitad de sí mismo como abierta hacia fuera que se nos escapa, como la cara oculta de la luna. Sin embargo, él mismo, al interiorizar en sus sentimientos, emociones, afectos y en su propio mundo, se siente inseguro. Este proceso necesita un clima determinado como es el que le permita el descubrimiento de su intimidad sin críticas ni rechazos, que son lo que menos necesitan y más tienen. Aquí los adultos es donde más fallamos porque tampoco es tan fácil no hacerlo; el adolescente es bastante desordenado, se irrita muy fácilmente, en sus emociones hay mucha inestabilidad, tiene muchos cambios de humor, siente vergüenza no confesada por lo que siente, descubre y quiere, pero recordemos, su pudor exige respeto.

El adolescente al profundizar en sí mismo se admira de lo que ve y lo teme al creer que los otros no lo van a comprender, por lo que suele ensimismarse, encerrarse en sí mismo y aislarse. Por eso es tan difícil que el adolescente se abra al adulto, teme no ser comprendido y se espanta ante la idea de ser rechazado y cuando se atreve a exteriorizar algo, necesita la garantía de un secreto inviolable, que suele encontrar en algún amigo o en las páginas de un diario que esconderá como un tesoro. Ahora la comunicación no puede faltar. El chico tiene que sentir que sus padres le comprenden y le ayudarán cuando sea necesario.

Los padres debemos conocer y comprender esta nueva etapa de la vida del hijo porque es una nueva etapa también para la nuestra. Cuando era pequeño nos admiraba ciegamente, los padres lo éramos todo para él, todo lo hacíamos bien. Ahora llega la adolescencia y esa admiración se transforma repentinamente en todo lo contrario. Antes éramos perfectos para él pero ya adolescente se siente incómodo ante los defectos que va descubriendo en nosotros y los critica abiertamente. Los padres podemos sentirnos heridos, por esta «incomprensible» actitud del hijo, y ponernos a la defensiva, intentando mantener aquel nivel de admiración que había antes, sin éxito alguno ahora (también hay que reconocer que antes no intentábamos imponernos como ahora, porque todo era más afectivo...). De esta manera, lo único que puede pasar es que cada vez más unos y otros nos vayamos alejando poco a poco y nuestra influencia sobre el hijo en los casos

necesarios ya no será la esperada (perderemos credibilidad y autoridad).

Por el contrario, si los padres llegamos a comprender y a aceptar que ese espíritu crítico del hijo es normal y propio de la edad en la que se encuentra, y no nos enfrentamos ni pretendemos modificarlo, sino que actuamos con respeto hacia sus actitudes y comportamiento, muy pronto encontraremos su respeto. De este modo se mantiene el necesario vínculo afectivo con él, y contribuiremos a que su admiración infantil se convierta en respeto adolescente y no en «odio» e incomprensión.

Desde nuestra parte sólo hay algo entonces que se puede hacer y es la aceptación, la plena aceptación, que no quiere decir que tengamos de permitirle todo o perdonarle todo, pero sí ponernos en su lugar, intentar ver desde su óptica, simpatizar con él, empatizar con él, hacerle ver que estamos ahí, no sólo para controlarlo continuamente, sino para apoyarlo cuando lo necesite. Darle confianza y respetarle es muy importante, hablar con él y escucharle también; y, por supuesto, seguir demostrándole nuestro afecto. Recordemos que su cuerpo madura mucho antes que su cerebro, por lo que en todos los casos resulta difícil la adaptación.

El adolescente madura al ritmo de sus necesidades y quiere ser aprobado por nosotros tal y como es y no como quisiéramos que fuera. Él tiene una vida por delante y quiere madurar con calma, es normal. Lo que él quiere de verdad es que le dejen imponerse a sí mismo el ritmo que puede soportar y varias de las dificultades que aparecen en su vida son defensas con las que salvar tal ritmo de maduración, por lo que unas veces conscientemente y otras inconscientemente creará comportamientos de fatiga, pereza, independencia, ociosidad, desorden, anarquía... con los que poner entre su vida y la de los otros una barrera que le permita marcar ese ritmo evolutivo.

Consejos

•Intentar ponerse en el lugar del hijo, ser empáticos con él, ver y comprender desde su punto de vista (ser empáticos no es ponerse en su lugar y actuar como lo haríamos nosotros, sino ponerse en su lugar y actuar como lo haría él; entenderle realmente.)

•Respetar su intimidad, su privacidad, sus secretos.

•Hay que intentar ser tolerantes con las pequeñas cosas (peinado, ropa, pendiente, música, cambios de humor...) para poder exigir en las fundamentales.

•Mostrar interés por todas sus acciones, por sus aficiones, por sus amistades, por sus gustos...

•No culpabilizar al hijo por nuestra insatisfacción personal, profesional, económica...

•Aceptar al adolescente. Él es como es, no como nosotros queremos que sea. Y es como es gracias a nosotros, sus educadores.

LA SOCIALIZACIÓN

El adolescente necesita integrarse en la sociedad y esto no es posible sin un cierto nivel de «ruptura» con el núcleo familiar. Su nuevo comportamiento autónomo suele verse de manera negativa precisamente porque lo que más destaca de él es que se rompen los viejos vínculos familiares, pero esto es necesario. La incorporación a la sociedad la hace el adolescente con gestos de independencia respecto a todo lo que amenaza dicha independencia y, por eso, suele rechazar todo lo que puede venir impuesto por el adulto. El adolescente quiere ser aceptado por la sociedad, empezando por la propia familia; el problema es que esa sociedad muchas veces lo ignora y a veces ni le respeta, ni le escucha (también empezando por la propia familia). Su natural deseo de libertad choca con el muro de una autoridad a veces injusta o desproporcionada; recordemos que ya no estamos ante un niño indefenso y necesitado de nuestra protección, sino ante un adolescente autónomo necesitado de nuestra confianza.

Lo importante para el adolescente es ser escuchado, poder hablar, poder desahogarse sin miedo a ser criticado o rechazado por los adultos. Si el adolescente tiene una mínima sensación de que no pinta nada en la sociedad, aparecerán formas de rebeldía, que no son más que un lenguaje no-verbal3 que pretende ser escuchado. El adolescente aceptará entonces su integración y adaptación social una vez que él mismo lo haya asimilado y, sobre todo, dentro de un ambiente en el que vea aceptada y valorada su necesidad de independencia.

En la familia debe existir una cohesión familiar, referida a los lazos emocionales, lo cual será muy positivo para el desarrollo de la competencia social del joven, porque la familia proporcionará contextos donde el adolescente pueda demostrar negociación, responsabilidad personal, cooperación, comunicación afectiva, habilidades empáticas (ponerse en el lugar del otro), etc. Si contrariamente, en la familia hay poca cohesión, no hay posibilidades de conversación, expresión de sentimientos, apoyo, etc. no se ayudará nada al hijo en su proceso de socialización, sino que se entorpecerá.

También es muy importante la forma en que la familia resuelve sus conflictos interpersonales, porque es una verdadera fuente de aprendizaje para el hijo, a todas las edades, pero especialmente en la adolescencia. Cuando los padres no intentan solucionar los conflictos o lo hacen de manera agresiva o con manifestaciones emocionales negativas, en el adolescente se produce un escaso desarrollo de habilidades de resolución de problemas y de otras competencias sociales. Sin embargo, el desarrollo será adecuado si los padres son buenos modelos en cuanto a la negociación, análisis del problema tranquila y razonadamente, búsqueda de soluciones alternativas... cuando afrontan los

problemas con humor y anteponiendo el afecto interpersonal, etc.

El adolescente debe tener claro su papel dentro de la familia y no debe verse involucrado en conflictos entre los padres u otros miembros del núcleo familiar. Aún hay padres que se empeñan en culpabilizar al hijo por sus malas relaciones conyugales, por su baja economía, por su insatisfacción personal... en estos casos, ese padre o madre demuestra su falta total de competencia como educador, su falta total de responsabilidad familiar y la existencia de claros problemas de personalidad.

Consejos

•Aceptar la necesidad de independencia del adolescente. Ir ofreciéndosela según la responsabilidad demostrada. No combatirla.

•No tratar al adolescente como a un niño. Así se le infantiliza de verdad y se le obliga a vivir en una permanente actitud de regresión.

•Trabajar por lograr un nivel adecuado de cohesión familiar, de comunicación familiar, de respeto en las relaciones.

•No culpabilizar al hijo.

•Ser buenos modelos de conducta reflexiva, razonada... no estar a la defensiva.

EL NUEVO MUNDO AFECTIVO

Durante la niñez el niño ha ido perfeccionando su afectividad en su relación con la familia. Pero en ese contexto normalmente no lo ha tenido muy difícil, ya que la afectividad es instintiva y necesaria para la buena marcha de cualquier familia. Se siente afecto hacia los hijos, padres, hermanos, se exprese como se exprese; pero una vez que se sale del núcleo familiar, que las relaciones se extienden a otras personas, la expresión de afectividad debe adaptarse. En este sentido, en lo emotivo-afectivo, también surgen en el adolescente dificultades y la mayoría de las veces estas dificultades nacen de la ignorancia del adulto sobre lo que es el despertar afectivo y emocional del chico. Sus emociones forman un mundo de atracciones y repulsiones que explican su inestabilidad, su falta de comportamiento lineal y todo eso, pero hay que tener en cuenta que ni él mismo se comprende, porque no conoce el nuevo curso de sus sentimientos.

La actitud del adulto es aquí muy importante, con el trabajo de poner orden en lo que de por sí es desorden. Lo cierto es que el adolescente aún no tiene un sentido crítico para enjuiciar intelectualmente y emocionalmente su nueva forma de percibir emociones. Por esto tiene que ser el adulto, sereno, con toda la calma y paciencia que exige la situación, quien enseñe el porqué de una emoción, el valor de los límites, de los sentimientos, del amor... El adolescente necesita adquirir experiencia y esto los padres tenemos que entenderlo y comprenderlo, quizá intentando ponernos en su lugar. La imaginación puede ser muy útil:

Imaginémonos que nuestro cerebro de repente da un salto en su desarrollo, de tal magnitud, que nos permite utilizar prácticamente nuevos instrumentos, nuevas emociones y nuevos sentimientos que ahora no imaginamos, empujado todo ello por una gran cantidad de nuevas hormonas, que antes nuestro cuerpo no segregaba y que ciertamente afectan a todo el organismo, ya que nos afectarán psíquicamente, pero también físicamente, por lo que tendremos que imaginar, si queremos realmente ponernos en el lugar del adolescente, que empieza a cambiar también todo nuestro cuerpo; empezamos a crecer en estatura, en peso, nuestros pies, nuestras manos, cambia nuestro rostro, nuestra voz, empieza a salirnos vello donde antes no había, nos salen granitos...

Todas estas hormonas y todos estos cambios repercutirán en nuestro estado de ánimo, llevándonos a un estado de continua alerta o estado defensivo, por lo que explotaremos con cualquier chispa, sobre todo con las críticas y más aún cuando esas críticas se refieren a nuestro aspecto, que aún nos causará gran inseguridad, o a nuestras capacidades, que al no identificarse ya con las de los más jóvenes, identificamos con las

de los más mayores, poniéndonoslo aún mucho más difícil, porque creeremos que somos capaces de hacerlo que hacen ellos, y muchas veces así será, pero otras no, porque es cierto que tenemos nuevos instrumentos a nuestro alcance (nuevas emociones, nuevas posibilidades...), pero lo que no tendremos es experiencia en su manejo, de ahí que muchas veces nos saldrá «el tiro por la culata».

Por si no fuera suficiente, por nuestras supuestas nuevas capacidades, se nos va a abrir ante nosotros un mundo de libertades desconocido hasta ahora (no tanto teóricamente pero sí a nivel práctico), donde tendremos que decidir por nosotros mismos, hacer cosas que antes no hacíamos solos, tomar decisiones que afectarán a nuestro futuro (como los estudios en función de un posible trabajo...), tendremos que estudiar más, tendremos que aprender a desenvolvemos solos sin la continua protección de la familia, que hasta ahora nos había acompañado a casi todos los sitios...

Sigamos imaginando: las hormonas sexuales irán modelando nuestro cuerpo y a la vez nos harán sentir cada vez más atracción por personas, generalmente, del sexo opuesto (en el caso de sentir atracción por el mismo sexo, la ansiedad se multiplica por el miedo a ser diferente y a no ser aceptado, y con ella se multiplican también los problemas). Estas atracciones y enamoramientos nos podrán hacer sufrir mucho por nuestra inseguridad, inexperiencia, miedo a lo desconocido, etc. y porque aún no estamos acostumbrados a ser rechazados por otros, y sólo el miedo a poder ser rechazados nos angustiará mucho...

Sigan imaginando ustedes, porque el ponerse en el lugar de un adolescente no es nada fácil; por eso propongo utilizar la imaginación, ya que imaginarnos a nosotros mismos en una situación parecida, puede ser más fácil que recordar nuestra propia adolescencia, pues la adolescencia es una etapa de transición en la vida y que, una vez superada, se olvida. Es posible que recordemos algunos hechos que nos hayan podido resultar traumáticos, pero la esencia, los sentimientos, la experiencia en sí se olvida. Además nuestro adolescente vive en un entorno diferente al que vivíamos nosotros, por lo que tampoco la comparación sería justa.

Ya que ha salido el tema de las comparaciones, debo comentar que es importante evitar, tanto cuando le hagamos propuestas como cuando le censuremos, ponernos a nosotros mismos como modelos («A tu edad yo...») o poner como ejemplo a otras personas («Mira tu hermano cómo...»). Esto es injusto y ofensivo. En todo caso, cuando sea necesario, podemos compararlo con él mismo («Seguro que lo conseguirás, como cuando hiciste...»). A ninguno nos gusta que nos comparen con otros; una vez más, pongámonos en su lugar.

El mundo afectivo es totalmente nuevo para el adolescente; hasta ahora nunca había

tenido que elegir a sus seres queridos. El mundo que se presenta ante él está lleno de atractivos y de posibilidades y a esa edad la capacidad para admirar, apasionarse y dejarse fascinar por otras personas que ejercen gran atracción, es enorme. A todo esto se le suma la nueva fuerza erótica o atracción física y con ello el enamoramiento. El adolescente siente necesidad de enamorarse con intensidad, apasionadamente, de descubrir sensaciones nuevas, no experimentadas antes, que le conmueven y le llevan a actuar casi sin control. Aún expresa sus deseos con una emotividad propia de un niño; sin embargo, también va asimilando cierta represión o autocontrol emocional como hace el adulto. Está aprendiendo.

Téngase en cuenta que, igual que ocurre con el desarrollo del pensamiento o del lenguaje, el desarrollo emocional cambia con la edad y los padres podemos ayudar mucho, si ya desde que el niño es pequeño le ayudamos en su alfabetización emocional. Por supuesto, previamente deberemos alfabetizarnos nosotros, porque realmente hay muchos adultos que no tienen ni idea de lo que son, para qué sirven y a dónde nos llevan las emociones. Un adulto es emocionalmente maduro cuando es capaz de manejar sus propios asuntos responsablemente, valorando y teniendo en cuenta también las actitudes, los derechos, las responsabilidades y los sentimientos de los demás.

Todo esto es nuevo para el adolescente, no lo demos por sabido. Normalmente cuando el adolescente empieza a sentir este otro tipo de afectividad, de sensaciones, de sentimientos, etc., suele ocultarlo a los padres, posiblemente por vergüenza, incluso en los casos en los que las relaciones son buenas. Los padres debemos comprenderlo y respetarlo profundamente. Nunca suele ser fácil expresar sentimientos, encontrar las palabras exactas para ello, y mucho menos durante la adolescencia. Siempre hay que animar a hacerlo pero nunca obligar. Por ello es importantísimo el respeto de los padres hacia estos temas, el no reírse ni burlarse de los comportamientos del chico, ni criticar sus actitudes; por el contrario, hay que animarle a seguir explorando su mundo interior, a que confíe en nosotros, a que no le dé vergüenza comentarnos sus inquietudes (y si le da vergüenza, lo respetaremos también), de manera que entienda perfectamente que sus padres estarán ahí, siempre cerca.

Y es importante que se responda con sinceridad a sus preguntas, aunque pensemos que aún no va a comprender las respuestas. El niño va acumulando conocimientos, los va asociando y al final va llegando a la comprensión por sí mismo, pero no deben faltar los contenidos. Lo que no se debe hacer nunca es dar respuestas falsas, con lo que sólo se conseguirá crear desconfianza ante los adultos.

LAS DIFICULTADES EN LOS ESTUDIOS

La mayor parte de los problemas escolares del adolescente (sacados de los casos que llegan a las consultas y que se resuelven) se derivan de la interacción con el ambiente familiar, ya sea en forma de tensiones, de conflictos en la familia, de inseguridades por malas identificaciones, de angustias por un nivel elevado de aspiraciones de los padres, por actitudes rígidas que bloquean el uso de sus capacidades, por permisivismo y falta de atención de los padres, etc. (lo mismo que suele ocurrir en etapas anteriores, durante la niñez). Tenemos mucha responsabilidad en esto; los educadores somos nosotros. El niño necesita tener un apoyo, tener a alguien cerca que realmente confíe en él, en sus capacidades y en sus habilidades, que no le critique continuamente, que no quiera controlarlo todo, que le dé confianza, que admita sus esfuerzos y sus logros...

Entre los adolescentes hay muchos casos de fracaso escolar, bajo rendimiento, pérdida de interés, de motivación por los estudios, etc., incluso cuando unos años antes eran buenos estudiantes. El problema es que la mayoría de las veces, el adolescente no fracasa por falta de capacidades o aptitudes o no rinde porque no estudie lo debido, sino que el fracaso aparece, como hemos dicho, como consecuencia de las interferencias que producen los problemas de personalidad, de relación interpersonal y afectiva y de tensiones en el contexto familiar o escolar, y también muchas veces porque realmente no sabe estudiar, no sabe cómo afrontar una labor de estudio que de repente se complica mucho en cuanto a cantidad de asignaturas y contenidos de las mismas, y esto le pasa por la falta de aprendizajes en técnicas de estudio y en trabajo intelectual, lo cual se ve encima empeorado por la pasividad de los educadores que no les enseñan estas estrategias.

Al niño hay que enseñarle a estudiar ya desde pequeño; no podemos pretender que de repente sepa hacerlo si no ha practicado antes. Debemos acostumbrarlo a dedicar cierta parte de su tiempo a ocuparse de los deberes escolares, de repasar, de estudiar, y esto por mucho que algunos padres lo nieguen, es función nuestra, porque si esperamos que el niño por sí mismo se interese por estas actividades, con la cantidad de otras cosas atractivas que puede hacer, lo llevamos crudo. Pero, ¿cómo conseguirlo? Pues, como ya se ha comentado varias veces, reforzando estas conductas de trabajo intelectual, recompensando las primeras veces que lo hace, con premios que le motiven a seguir haciéndolo y luego, una vez adquirida la conducta y realizada regularmente, seguir reforzándola de vez en cuando, con sonrisas, abrazos, expresiones de orgullo por su trabajo, algún regalo de vez en cuando, cocinando su comida preferida, permitiéndole

realizar actividades que le gusten a cambio, etc. El trabajo del estudio debe ser gratificante para el niño, ya que si no, no lo querrá realizar y si lo hace sólo porque le obligamos, poco aprenderá.

Además tenemos que añadir que la exigencia de maduración biológica en esta etapa impide una entrega total a la tarea del estudio. Esto también es cierto y hay que tenerlo en cuenta, obligándonos a reconocer su trabajo más aún. Recordemos que todos los procesos que están ocurriendo en el organismo y en la vida del muchacho consumen muchos recursos energéticos, por lo que dispondrá de menor cantidad para dedicarla a otras tareas como el estudio.

Por otra parte, el estudiar no resulta muy motivador para algunos chicos y el secreto está justamente aquí, en la motivación. No nos va a servir de nada obligarle, castigarle, insultarle o descalificarle por no aprobar, sino que lo que tendremos que buscar es algo que le motive, que le haga interesarse por el estudio, de tal modo que estudiar le aporte algún tipo de gratificación que sólo pueda conseguir de ese modo. En este sentido, cada chico es un mundo y a unos les motivarán unas cosas y a otros, otras, por lo que no estaría nada mal que hablando con él descubramos sus intereses y aprendamos a utilizarlos para conseguir metas.

Lo ideal sería conseguir que el propio estudio fuera motivador. Esto no es imposible, es más, si empezamos motivándolo con recompensas por estudiar, es muy posible que al final descubra lo interesante que es estudiar en sí mismo, aprender cosas, aprobar e incluso sacar buenas notas, ser objeto de orgullo para los padres y los profesores, ser admirado por otros, ser buscado por compañeros para que les ayude a solucionar un problema, etc., sin olvidarnos de la gran satisfacción que da el sentirse competente y capaz.

Todo esto son reforzadores de los más potentes que hay. El problema es que para llegar a esto, primero debe descubrirlo, debe intentarlo, implicarse, interesarse y, como ya sabemos, la mejor manera es facilitando que consiga algo a cambio de su trabajo. Por supuesto, no debería ser necesario comentar que si desde niño ya hacemos esto, al llegar a la adolescencia no tendremos más que continuar, mientras que si no nos hemos preocupado de que el pequeño se interese por el trabajo escolar y se vaya haciendo responsable en este sentido, de adolescente será todo un reto el conseguirlo.

El adolescente se sentirá motivado por el estudio no tanto por los conocimientos que puede adquirir, sino por lo que posteriormente esos conocimientos puedan aporarle para sentirse satisfecho y seguro de sí mismo, para sentirse capaz. Entonces lo primero que tenemos que conseguir los educadores es que el estudio le proporcione satisfacción y seguridad. Esto no es difícil; volviendo al tema del refuerzo, aunque soy consciente de

que muchos padres no están de acuerdo con este método de estimulación del niño, sin embargo tengo que intentar convencerles porque yo misma estoy segura de su utilidad y de sus resultados, y vuelvo a repetir que está científicamente probado.

Si cada vez que el niño estudia, hace sus deberes, aprueba un examen, etc. nosotros recompensamos su conducta, acabará asociando psicológicamente el trabajo escolar con algo que le aporta gratificaciones inmediatas; este es un buen principio para motivar el estudio (y cualquier otra conducta), porque aunque sólo sea para conseguir algo a cambio, el chico trabajará y se multiplicarán las posibilidades de que descubra por sí mismo que realmente estudiar le gusta y le aporta satisfacciones más allá de los premios de los demás.

Y recordemos que cuando hablamos de premios no nos referimos sólo a regalos materiales, sino que las posibilidades son inmensas, desde sonrisas, halagos, aceptación..., hasta prepararle sus comidas preferidas, dejarle que realice actividades, juegos, etc. que le gusten... También es cierto, no voy a negarlo, que el poder de un premio material dado en el momento adecuado es muy grande; imagínese que por realizar bien su trabajo le regalaran un coche..., seguramente seguiría después trabajando muy bien, y no sólo por el regalo, sino porque se sentiría competente, porque su trabajo sería reconocido por los demás, y esto motiva mucho.

Consejos

•Las actitudes rígidas bloquean el uso de las capacidades del chico.

•Evitar las tensiones familiares.

•Preocuparse porque el hijo aprenda a estudiar.

•Valorar su esfuerzo. Recompensar las conductas de estudio.

•No perder la afectividad (el sentido del humor facilita mucho).

DÉFICIT DE ATENCIÓN (CON O SIN HIPERACTIVIDAD)

Son muchos los niños y adolescentes con déficit de atención. Algunos presentan también trastorno por hiperactividad. El déficit de atención consiste en tener dificultades para prestar atención a una misma actividad durante un cierto período de tiempo. La hiperactividad, por su parte, consiste en un exceso de actividad irrelevante para la tarea en cuestión que se esté realizando. Cuando los dos problemas se unen, se convierten en un «problemón», que destaca en aquellas situaciones en las que se les exige control de los movimientos y mantenimiento de la atención, es decir, cuando se les pide que permanezcan quietos y prestando atención.

El niño con déficit de atención se caracteriza porque se distrae con facilidad, es impulsivo e impaciente, cambia continuamente de tarea, tiene dificultades para escuchar a los demás y para hacer cosas que considera tremendamente aburridas (sentarse y estarse quieto en clase, ponerse a hacer deberes, leer...), responde precipitadamente a las preguntas, no es capaz de esperar su turno, su conducta es caótica, inquieta, no foca¡izada en objetivos concretos y carente de persistencia, busca siempre gratificaciones inmediatas, interrumpe las actividades de los demás, suele sufrir accidentes fácilmente (ya que sus conductas no coinciden con la conciencia del peligro), es desobediente (parece no oír las órdenes, por lo que no las cum pie), tiene dificultad para participar en juegos cooperativos y ajustarse a las normas o reglas, etc. Por todo ello, también suele tener problemas con sus compañeros.

Para diagnosticar un déficit de atención con hiperactividad el niño tiene que presentar, desde antes de los 7 años y como mínimo durante 6 meses, al menos 8 de los 14 rasgos característicos:

1. Tiene dificultades para permanecer sentado cuando la situación lo requiere.

2. Se distrae con facilidad.

3. Le cuesta centrarse en una tarea o actividad.

4. No termina las actividades que empieza, pasando a otra actividad sin acabar la primera.

5. No para de moverse (movimientos de manos o pies, moverse en el asiento... en

adolescentes: sensaciones subjetivas de impaciencia e inquietud).

6.No es capaz de esperar su turno en juegos o actividades de grupo.

7.Suele contestar antes de que hayan terminado de hacerle la pregunta (es impulsivo).

8.Tiene problemas para hacer sus deberes.

9.No puede jugar tranquilamente.

10.Suele tener muchos pequeños accidentes y parece que no ve el riesgo.

11.Suele perder y olvidar su material escolar.

12.Suele interrumpir a los demás de forma inapropiada.

13.Habla mucho y de forma atropellada.

14.Parece como si no escuchara cuando se le habla.

Estos síntomas tienen que presentarse antes de los 7 años de edad para poder hablar de TDA/H y además con cierta frecuencia y, por supuesto, el niño no tiene que haber sido diagnosticado con otra clase de enfermedad mental clasificable que presente los mismos síntomas.

En definitiva, el niño y adolescente con este trastorno se distrae con mucha facilidad, ya que siempre está intentando captar todo lo que pasa a su alrededor, lo que hace muy costoso poder concentrarse en algo en particular, y mucho menos si no le interesa. Hay que buscar su interés; todo el que tenga un niño hiperactivo habrá podido observar cómo cuando algo le llama la atención y le interesa, es capaz de ensimismarse en ello durante horas o incluso días. Entonces, no es que no se pueda concentrar o que no tenga la capacidad para hacerlo, sino que no sabe hacerlo, y para poder concentrarse tiene que encontrar la tarea muy a su gusto.

Además, suele frustrarse con demasiada facilidad y es impaciente, por lo que tenderá a no terminar las tareas o actividades que empieza si ve que se alargan mucho, que requieren demasiado esfuerzo por su parte o, simplemente, cuando cree que no será capaz de hacerlo o que va a perder (en el caso de los juegos), porque además, el niño hiperactivo es muy mal perdedor, no sabe perder, llegando a enfadarse mucho si esto pasa y poniéndose exageradamente contento cuando gana.

Por qué un niño con estas características tiene problemas en la escuela, está claro: el sentarse, estar quieto, escuchar y atender al profesor, desatender a los estímulos

insignificantes, etc. es todo un reto para él; prefiere desconectar y estar en su mundo de distracciones. A este alumno hay que estimularlo con las técnicas descritas a lo largo del manual y mucha más paciencia. Se le puede pedir la realización de trabajos especiales que le den la oportunidad de aprender de la forma más adecuada para él, ofreciéndole además la posibilidad de ganar puntos extra, premios, etc. cuando los haga. Los padres deben estar en continuo contacto con el tutor del hijo, por lo menos una vez a la semana, y hablar sobre su trabajo y rendimiento durante la misma, tanto si el trabajo ha sido positivo como si ha sido negativo, y estudiar las variables que han podido contribuir a que durante esa semana el niño trabaje mejor o peor, para fortalecerlas o eliminarlas.

En el hogar debe reinar la afectividad, ya que los gritos, insultos, castigos desproporcionados y descalificaciones del ni ño son mucho más perjudiciales. El padre debe encontrar la información y apoyo necesario para conseguir calma, paciencia, comprensión... y para ser modelo adecuado de conducta, siendo capaz de prestar atención a las cosas, al hijo, empeñándose en terminar lo que empieza y en que el niño haga lo mismo. Por último, comentar que es contraproducente recordar al niño que tiene un trastorno, porque los niños reaccionan muy mal ante las etiquetas, mucho peor que los adultos.

En cuanto al tratamiento hay dos posibilidades. Por una parte, tenemos el tratamiento conductual-cognitivo y, por otra, el farmacológico (inútil si no lo combinamos con el anterior).

En el farmacológico se utilizan fármacos estimulantes (la mayoría de veces) o tranquilizantes y antidepresivos (menos utilizados, porque aunque disminuyen la inquietud, movilidad excesiva y agresividad, no influyen positivamente en la atención y en el rendimiento del niño). Parece una contradicción dar estimulantes a un niño que no para de moverse; sin embargo, estos estimulantes actúan a nivel cortical, no a nivel motor, estimulando la parte del cerebro no desarrollada adecuadamente en el niño.

No es necesario ni conveniente utilizar medicación en todos los casos, sobre todo durante la adolescencia, por los posibles riesgos de adicción (ténganse en cuenta que el activo principal de este tipo de fármacos es el mismo que el de las anfetaminas). Tampoco están indicados si el niño hiperactivo ha sufrido tics nerviosos, alteraciones del pensamiento, ansiedad y trastornos psicosomáticos, ni en problemas de conducta en preescolares, ante comportamientos desafiantes, indisciplina, etc. La opinión más compartida es la de utilizar medicación cuando los métodos psicológicos no son suficientes. Téngase en cuenta que los fármacos pueden tener efectos sobre las conductas del niño hiperactivo, pero igualmente, como cualquier droga, tienen limitaciones y efectos no deseados, tanto físicos como psicológicos.

Generalmente, debería pensarse dos veces el someter al niño a medicación, aunque tampoco debe descartarse radicalmente, ya que en algunos casos es necesario (cuando el niño no cuenta con los requisitos necesarios para poder aprender en clase). Sin embargo, aún no se dispone de demasiada informa ción sobre los efectos a largo plazo de esta medicación (similar a las anfetaminas), sabiéndose que el chico puede correr el riesgo de abusar de esas sustancias de adulto, por lo que empezar a medicarse tan joven da mucho que pensar (recordemos que estamos hablando de estimulantes). Además, con dar fármacos al niño no vamos a arreglar nada sin el apoyo de un adecuado tratamiento conductual, ya que suponen sólo una ayuda, no un remedio.

En el tratamiento conductual-cognitivo se utilizan técnicas operantes (control de las conductas alteradas, las cuales se suponen que dependen de factores presentes en el ambiente) y técnicas cognitivas (procedimientos basados en la utilización del pensamiento y el lenguaje). Lo mejor es ponerse en manos de un profesional que nos oriente en nuestro comportamiento ante el niño o adolescente, hiperactivo o no.

Consejos

•No prejuzgar al niño, calificándolo de vago, desinteresado o «inquieto», perezoso, que no se entera de nada...

•No interpretar erróneamente que sus conductas son actos deliberados de desobediencia, rebeldía y/o desafío...

•No concentrarse en sus aspectos negativos, ni ridiculizarlo frente a sus compañeros.

•Sí formar un equipo de trabajo entre padres y profesores (en lugar de aislarse entre ellos).

•Sí ofrecer modelos de conducta reflexiva.

•Sí poner límites educativos claros y adecuados a la capacidad del niño.

•En el caso de que sea necesario aplicar el castigo (como último recurso), se aconseja que siempre se avise antes al niño, que se castigue inmediatamente después de la conducta inadecuada y que el castigo consista en la pérdida de reforzadores. Nunca utilizar el castigo físico con un niño con déficit de atención.

DESPEDIDA

Ante estos temas lo más sencillo es comentar algo así como «qué fácil es decirlo»... pero tampoco es difícil hacerlo. En la vida se debe tratar de disfrutar de todo lo que esté en nuestras manos, pero para disfrutar de ello es necesario involucrarse, y ¿qué hay más cercano que la familia?... Hay que evitar que la cotidianeidad convierta las relaciones familiares en rutinas automáticas que como la respiración se realizan, pero no se les da importancia. Hay que involucrarse y participar lo máximo posible para que las experiencias diarias sean gratificantes, y ¿qué más gratificante que ver que tu trabajo tiene recompensa? La recompensa en educación existe y es enorme, pero exige convertirse en buen observador, saber apreciar los múltiples pasos de los que se compone, no pretender un resultado final en poco tiempo.

La recompensa en educación se vive, no se espera. Los resultados de la educación son tan progresivos como la educación misma, porque es un proceso que nunca debe terminar. Para apreciarlos y, por tanto, disfrutarlos, es necesario valorar cada momento, cada pequeño avance, cada posible problema...

Este proceso de observación acaba llenando la vida (siempre y cuando seamos capaces de ver progresos o mejoras, por muy pequeñas que sean) o deprimiendo a cualquiera (si no se es capaz de ver más que los inconvenientes). Para ver estos progresos se deben valorar las situaciones más cotidianas, se debe reflexionar sobre ellas, de manera que en un momento dado del día, te lleven a pensar en lo mayor que se está haciendo tu hijo, en lo bien que le van los estudios o en por qué le irán tan mal... que te llevan a pensar cómo de no saber absolutamente nada ha aprendido ya a leer, qué gran paso, sin duda se merece una gran recompensa... si falta ese intento de apreciar las situaciones, si no nos esforzamos en ver progresos, que por otra parte son progresivos (lo que nos obliga a trabajar en ellos), faltará ese empuje que lleva a decirle claramente al niño que aprende a leer, lo orgulloso que te sientes de él por el gran paso que está dando, por aprender algo tan importante para su vida... o acercarte a tu hijo de 16 años y darle un gran abrazo...

Muy relacionado con ese no dejarse abordar por los inconvenientes, hoy en día es muy importante saber controlar el estrés. El estrés, necesario por sí mismo, que podríamos traducir como activación, sin el cual no nos interesaríamos por hacer nada en absoluto, puede ser muy nocivo cuando se acumula innecesariamente. Si decíamos que siendo niño tenemos que estimular su atención, procurando que no tenga demasiados estímulos diferentes a la vez, para que pueda aprender a atender a lo que sí tiene, en el caso de los adultos debemos igualmente intentar aprender a atender a lo que tenemos, sin

que lo que nos falta (tiempo, dinero...) nos desborde.

Por último, aprovechar este apartado de despedida para responder a la pregunta que nos hicimos al final del capítulo 6: ¿Por qué los bebés aprenden tantas cosas tan rápidamente?

Simplemente porque sus conductas son reforzadas continuamente. En la educación del bebé nos centramos de forma automática en el refuerzo, no en el castigo. Ante cualquier avance del bebé nos ponemos eufóricos, le mostramos nuestro orgullo, nuestra alegría... el bebé se percibe como el centro absoluto de atención de las personas que para él son más importantes. Esta fuerza que se le da al niño desde el exterior, es lo que le lleva a seguir mejorando o a despreocuparse por hacerlo, según el caso.

Si el niño obtiene los mismos resultados tanto si se porta bien como si no, no le enseñaremos a esforzarse para lograr lo que quiere. Si obtiene los mismos resultados tanto si se esfuerza como si no, preferirá no hacerlo, como todo el mundo. El secreto está en que ese esfuerzo le valga la pena, o mejor aún, que ese esfuerzo no le suponga un esfuerzo. Porque también hay niños para quienes portarse bien, aprender, etc. no es un esfuerzo. Es el niño que siente que su esfuerzo es valioso, el que disfruta haciendo cosas porque lo que hace es apreciado. Recordar que si lo que realmente es apreciado es su mal comportamiento, al prestarle una excesiva atención, éste será el que se seguirá repitiendo.

Es muy importante dedicar, aunque sea unos minutos, a compartir con el niño momentos de su vida. Recordemos que mientras está en la guardería, en la escuela, en el instituto o con los amigos tiene una vida propia, le pasan cosas, aprende cosas... y para que de ello saque algo, para que sienta que lo que él hace (aprender) también es importante, tiene que compartirlo, de ahí que debamos prestarle atención. Debemos mirar sus dibujos, sus cuadernos, felicitarle porque notamos que hoy ha hecho la letra un poco mejor que ayer (veremos como al día siguiente va mejorando realmente), darle toda la importancia que merece a la canción que ha aprendido en el colegio, a que hoy ha sido encargado de su clase, al notable que ha sacado en lengua o al aprobado por los pelos en matemáticas, ¿qué hay de terrible en decirle al chico que llega con un simple suficiente en sus notas, «vamos a celebrarlo»?, no suele haber mucho problema en castigarle cuando suspende... hay que ser al menos un poco más positivos y «ver el vaso medio lleno en lugar de medio vacío»; ¡me encanta esa frase!

Anexos

1. El lenguaje no verbal

Mientras que la comunicación verbal se centra en «lo que se dice», se realiza continuamente y consiste básicamente en hablar, la comunicación no-verbal es mucho más variada (tono de voz, gestos, postura, el mismo silencio cuando se decide no comunicarse, la enfermedad, el lenguaje sintomático, la agresividad...). En definitiva, se centra en lo que se dice con gestos o lenguaje corporal. Su base está en lo aprendido en las etapas pre-verbales de la maduración (antes de aprender a hablar), cuando aprendemos de nuestros padres inflexiones de voz, tono, ritmo, contacto de las manos, movimientos del rostro, expresión, ruidos, etc.

La forma de expresarse racionalmente es mediante palabras, pero las emociones no se expresan con palabras, sino que la emocionalidad se expresa mejor con el lenguaje no-verbal (gestos, expresiones, movimientos, tonos de voz, comportamientos, miradas...), por lo que una clave para conectar y ser empático con los demás, es saber utilizar y traducir este tipo de lenguaje.

La comunicación no se puede entender sólo como un acto verbal y voluntario, sino que es mucho más compleja e incluso inconsciente, porque además de hablar (o de estar callados), se utilizan movimientos, gestos, ruidos, miradas, acciones, posturas... que a un buen observador le dan mucha información. Recordemos el famoso refrán: «A buen entendedor pocas palabras bastan».

El lenguaje no-verbal no sirve sólo para contradecir o disimular sentimientos, también se puede utilizar para muchas otras cosas, como contextualizar (representar con gestos lo que se dice con palabras para que resulte más claro el mensaje), sus tituir (cuando hay mucho ruido y no nos oyen bien, cuando no queremos interrumpir una conversación o cuando no podemos o no queremos hablar... nos podemos comunicar con gestos, expresiones, movimientos...), confirmar (acentuar una parte del mensaje o alguna palabra, como cuando asentimos con la cabeza mientras decimos algo...), repetir (cuando decimos algo y nos interesa que quede claro, para no volverlo a repetir con palabras podemos utilizar algún gesto para decir lo mismo sin hablar), enfatizar (cuando queremos resaltar una parte del mensaje, como cuando queremos que se fijen en algo que decimos por lo que abrimos más la boca, los ojos, arqueamos las cejas, movemos la cabeza...), para organizar la interacción (con un movimiento de ojos, de manos, con una inclinación del cuerpo, de la cabeza, etc. podemos señalar un turno, animar a participar, pedir silencio...), influir en el interlocutor (cuando tocamos, sonreímos, guiñamos un ojo..., para conseguir que el otro haga algo que queremos), etc.

Si el lenguaje verbal es muy importante, el lenguaje no-verbal no lo es menos. Sin embargo, es un tipo de comunicación más confusa que la verbal, por lo que necesita una traducción según el contexto en el que se dé. Por ello, hay que tener cuidado, ya que puede provocar conflictos. Muchos malentendidos a nivel de pareja o en las relaciones familiares se deben a una mala traducción del lenguaje no-verbal, o a mensajes verbales que tienen una parte en forma no-verbal. Hay que tener muy en cuenta que las actitudes que no se expresan verbalmente (hablando), dan vía libre para que el otro las interprete de acuerdo a sus propios esquemas, basados en su propia experiencia. Esto puede llevar a muchos malentendidos por la falta de claridad en los mensajes.

Por todo ello, es importante expresar lo que sentimos lo más claramente posible y no valorar las intenciones del otro antes de darle tiempo para que se explique. En toda comunicación tanto el que habla como el que escucha colaboran al 50%. Debemos aprender a utilizar y a interpretar este tipo de lenguaje, porque así es como nos habla «el corazón» y el corazón puede estar equivocado, pero no miente. Además, con las palabras podemos expresar muchas cosas, pero no todo, por lo que hay que conocer este otro modo de hablar y de escuchar (de comunicar).

Un consejo para poder captar este otro tipo de mensajes (noverbales) al hablar con otra persona es mantener el contacto visual (mirar directamente a los ojos). La postura corporal también es algo muy interesante que observar. Una persona tensa, erguida... da una sensación de distanciamiento. Pero si, aunque esté erguida, se encuentra ligeramente inclinada hacia el que habla, su postura se interpreta como una actitud de recibimiento. Para saber si una persona está en tensión es útil observar si sus hombros están cargados o relajados, ya que junto con los músculos de la frente, son una de las partes del cuerpo más sensibles a la ansiedad. Los brazos y las manos también son buenos indicadores de esto. Unos brazos abiertos o unas manos extendidas o en movimiento transmiten confianza, mientras que si alguien nos recibe con los brazos cruzados, involuntariamente nos está diciendo que no aceptará lo que le proponemos (aunque su actitud se deba a su timidez). En este sentido, los gestos con mayor fuerza expresiva son los de la cara. La mirada sola puede expresar sentimientos de aceptación, de rechazo, de alegría, de tristeza...

Para hacernos una idea:

CREA ACEPTACIÓN	CREA RECHAZO
— Mirar a los ojos. — Sonreír. — Cejas arqueadas. — Brazos extendidos. — Manos abiertas. — Roces de contacto. — Cuerpo inclinado hacia delante.	— Mirada lejana. — Gesto serio. — Ceño fruncido. — Brazos cruzados. — Manos escondidas. — Ausencia de contacto físico. — Cuerpo rígido o echado hacia atrás.

2. El lenguaje sintomático

El lenguaje sintomático es un lenguaje con el que se dice algo envuelto en símbolos (no con palabras), por lo que no coinci den el significado y el significante (lo que se quiere decir y lo que realmente se dice), y esto crea confusión emotiva. El que «habla» así, manda mensajes que el otro «escucha» de un modo totalmente diferente y la comunicación se hace confusa y caótica. Por ejemplo, el niño en lugar de decir «quiero que me escuchéis» (visto que no funciona), enviará el mensaje mediante signos, que tratarán de envolver emocionalmente el ambiente para ser escuchado (un mal gesto, una crisis de nervios, una descarga agresiva, un insulto, un dolor físico que nos movilice y obligue a hacerle caso, un síntoma alarmante del tipo «quiero suicidarme» o «no quiero vivir», etc.).

Este lenguaje supone provocar una reacción del otro sin pedirla directamente. Cuando la familia no pone en práctica la comunicación clara con mensajes verbales claros, este tipo de mensajes sintomáticos está continuamente en el ambiente, porque al fallar la interacción familiar, la persona sólo puede recurrir a estos «síntomas» para comunicarse, por ejemplo, cuando alguien se enfada y en lugar de intentar solucionar el problema sale dando un portazo.

Un efecto común de casi todos los casos de «abandono materno» (cuando los cuidados maternales no son adecuados) es la aparición del lenguaje sintomático ya en el bebé. Instintivamente el niño sabe que cuando siente carencias, hay algo que él puede hacer para recuperar la atención necesitada y para acabar con la pasividad de la madre (sobre todo) y tratará de llamar la atención, aunque sea de manera «anormal», para ser tenido en cuenta. Entonces aprenderá a llorar, a patalear, incluso a ponerse enfermo si es necesario para conseguir la atención que necesita. Por esta razón, la cercanía de los

padres no debería ser interrumpida antes de tiempo.

En niños más mayorcitos algunos de estos síntomas pueden ser un retraso escolar, la agresividad, la desobediencia, problemas de eliminación, etc. Hay que tener en cuenta que son muchas las veces en las que el «problema» no está en el niño, sino que se refleja en él por ser el más débil. Entonces el problema en sí no es el problema, sino un síntoma del verdadero problema, que suele estar en el tipo de comunicación y de educación fami liar. Estos síntomas nos deben alertar de que hay algo que no va bien y de que algo debemos hacer, y la solución no es tan complicada, ya que está demostrado que simplemente mejorando las interacciones familiares estos problemas desaparecen.

El lenguaje sintomático se da también en adolescentes, y adultos. En el caso del adolescente, si en la familia no hay posibilidad de diferenciarse, de opinar, de defender algo que vaya en contra de lo ya establecido, etc., su conducta se llenará de lenguaje no verbal y de lenguaje sintomático. Con ese «hacer lo que le dé la gana», vestirse cargando de agresividad contra lo tradicional, hablando con palabras que los padres no entienden, etc., trata de hacer más agudas las diferencias.

Si se detectan estos problemas y no se sabe cómo ponerles solución, lo mejor es consultar con un profesional, ya que, si las relaciones no están aún demasiado deterioradas, el tratamiento no suele ser muy complicado. ¡Suerte!

1 Ver prólogo.

2 Ver anexos.

3 Ver anexos.

Índice

Prólogo 9
Introducción 12
1. El embarazo y las emociones 17
2. El nacimiento y el primer contacto 22
3. La importancia del tacto 26
4. El diálogo de la lactancia 29
5. Estimulación y aprendizaje 34
6. El refuerzo 37
7. Más modos de estimulación temprana del desarrollo sensorial y psicomotor 43
8. Alimentación y otros procesos 46
9. Pedir las cosas sin llorar 49
10. Enseñar el sentido del orden y enseñar a negociar 52
11. El interés por aprender 55
12. El apego 60
13. Preparación para la escuela (tareas de los padres) 65
14. Los deberes escolares 70
15. El juego 75
16. El dibujo y el juego 80
17. Los videojuegos 83
18. Cambios a la vista 90
19. Pubertad y adolescencia 94
20. El cerebro adolescente y su conducta: ¿qué es lo normal? 98
20.2. «Salta» por todo 99
20.3. Es inconformista y lo critica todo 100
20.4. Le gusta y le atrae el riesgo 101
20.6. Cree que le tenemos manía 101
20.7. Es difícil hablar con él 102
20.8. No estamos de acuerdo en nada 103

20.9. Es perezoso 104
21. Aceptar al adolescente 107
22. La socialización 110
23. El nuevo mundo afectivo 112
24. Las dificultades en los estudios 115
25. Déficit de atención (con o sin hiperactividad) 119
26. Despedida 123
1. El lenguaje no verbal 126
2. El lenguaje sintomático 128
Más o menos tras estos nueve meses de preparación llega el parto, el nacimiento. El parto es, segura 130
Si la relación y afectividad con el niño no es la adecuada, nos arriesgamos a la aparición de respue 130
Lo importante para el adolescente es ser escuchado, poder hablar, poder desahogarse sin miedo a ser 130